



# 令和3年 6月21日～30日の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1～32.5	14.4～21.7

こ ん だ て	21(月)	牛乳 たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	22(火)	牛乳 ごはん ぶた肉のごまみそ焼き パパイアイリチー 冬瓜とアーサ汁	23(水)	いれいひ 慰霊の日 	24(木)	牛乳 ごはん 魚のチリソースかけ いろいろ中華サラダ わかめスープ すいか	25(金)	牛乳 麦ごはん 米粉ハヤシライス コールスロー とろけるプリン
	あか	牛乳,ぶた肉	牛乳,ぶた肉,みそ,チキアギ,アーサ,とうふ	牛乳,ぶた肉,みそ,チキアギ,アーサ,とうふ	牛乳,ほき,糸かまぼこ,きんし卵,わかめ,とうふ	牛乳,ほき,糸かまぼこ,きんし卵,わかめ,とうふ	牛乳,牛肉,ぶたレバー,いんげん豆			
	き	米,油,ラード,でん粉,さとう,小麦粉,ごま,ドレッシング	米,さとう,ごま,油	米,さとう,ごま,油	米,米粉,でん粉,油,さとう,ごま油,ごま	米,米粉,でん粉,油,さとう,ごま油,ごま	米,米粉,でん粉,油,さとう,ごま油,ごま	米,麦,油,米粉,乳なしマーガリン,ノンエッグマヨネーズ,さとう		
みどり	にんじん,たまねぎ,たかな漬,えだ豆,キャベツ,にら,しょうが,こまつな	パパイア,にんじん,いんげん,とうがん,しょうが	パパイア,にんじん,いんげん,とうがん,しょうが	たまねぎ,長ねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,すいか	たまねぎ,長ねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,すいか	たまねぎ,長ねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,すいか	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,グリーンピース,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン			
栄養価	E 515 P 18.2 F 16.2	E 515 P 18.2 F 16.2	E 515 P 18.2 F 16.2	E 608 P 23.5 F 15.6	E 608 P 23.5 F 15.6	E 608 P 23.5 F 15.6	E 679 P 20.6 F 21.8			
こ ん だ て	28(月)	牛乳 からし菜ジュース さんまのうめに 小松菜のアーモンド和え あまがし	29(火)	牛乳 麦ごはん 豚肉となす炒め ちゅうか風コーンスープ 冷凍みかん	30(水)	牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなーみそ汁	<b>給食目標</b> よく噛んでたべよう <b>栄養目標</b> 骨や歯を丈夫にする食品をしよう 			
	あか	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ,さんま	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,卵,とうふ	牛乳,とり肉,チリメン,ぶた肉,とうふ,みそ	牛乳,とり肉,チリメン,ぶた肉,とうふ,みそ					
	き	米,油,さとう,でん粉,アーモンド,きんとき豆,りよくとう	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	米,麦,さとう,ごま油,ごま					
みどり	しいたけ,からし菜,にんじん,しそ,うめぼし,キャベツ,こまつな,赤ピーマン,コーン	しょうが,にんにく,なす,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,エリンギ,コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ	しょうが,にんにく,なす,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,エリンギ,コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ	もやし,パクチョイ,にんじん,とうがん,こまつな						
栄養価	E 601 P 23.0 F 19.3	E 581 P 22.0 F 13.6	E 581 P 22.0 F 13.6	E 587 P 25.8 F 17.8						

# 令和3年6月21日～30日 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立那覇小学校 917-3478

学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質  
基準量 650 Kcal 21.1～32.5g 14.4～21.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目	卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他	チリメン、カエリ、いか、たこ、貝類(あさり、かき、ほたて等)、まぐろ、バナナ、キウイ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。			

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
21	月	牛乳 たかなチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル	ぶた肉 ぶた肉	米,油 ラード,でん粉,さとう,小麦粉 ごま,ドレッシング(小麦),さとう	にんじん,たまねぎ,たかな漬,えだ豆 キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが こまつな,にんじん,キャベツ	
22	火	牛乳 ごはん ぶた肉のごまみそ焼き パパイアイリチー 冬瓜とアーサ汁	ぶた肉,みそ チキアギ アーサ,とうふ	米 さとう,ごま 油	パパイア,にんじん,いんげん とうがん,しょうが	
24	木	牛乳 ごはん 魚のチリソースかけ いろいろ中華サラダ わかめスープ すいか	ホキ 糸かまぼこ,きんし卵(卵・小麦) わかめ,とり肉,とうふ	米 米粉,でん粉,油,さとう さとう,ごま油 ごま,ごま油	たまねぎ,長ねぎ,しょうが きゅうり,もやし 長ねぎ すいか	
25	金	牛乳 麦ごはん 米粉ハヤシライス コールスロー とろけるプリン	牛肉,ぶたレバー,いんげん豆 豆乳	米,麦 油,米粉,乳なしマーガリン ノンエッグマヨネーズ,さとう 水あめ,ショートニング,さとう,でん粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,グリーンピース, トマト キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
28	月	牛乳 からし菜ジュース さんまのうめに 小松菜のアーモンド和え あまがし	ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ さんま きんとき豆,りよくとう	米,油 さとう,でん粉 アーモンド,さとう さとう,黒糖,麦	しいたけ,からし菜,にんじん しそ,うめぼし キャベツ,こまつな,赤ピーマン,コーン	
29	火	牛乳 麦ごはん ぶた肉となす炒め ちゅうか風コーンスープ 冷凍みかん	ぶた肉,みそ とり肉,卵,とうふ	米,麦 油,さとう でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,なす,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,エリ ンギ コーン,木くらげ,たまねぎ,ねぎ みかん	
30	水	牛乳 麦ごはん とりのごま風味焼き しらすの和えもの うちなーみそ汁	とり肉 チリメン ぶた肉,とうふ,みそ	米,麦 さとう,ごま油,ごま さとう	もやし,パクチョイ,にんじん とうがん,にんじん,こまつな	