

令和3年 9月

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	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	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」は表示しておりませんが、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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
14	火	牛乳 麦ごはん 米粉チキンストロガノフ サウザンサラダ シークワサーソルベ	とり肉, 豆乳, いんげん豆	米, 麦 じゃがいも, 油, 米粉, 乳なしマーガリン ドレッシング さとう, 水あめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, にんにく キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー シークワサー	
15	火	牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ へちまのみそに もも缶	チリメン, 青のり, かつおぶし ぶた肉, あつあげ, みそ	米, 麦 ごま, さとう 油, さとう さとう	へちま, にんじん, いら もも(黄桃)	
16	木	牛乳 こくとうパン ほうれん草オムレツ カラフルコーンサラダ とり肉とひよこ豆のトマトに	卵 とり肉, ひよこ豆, いんげん豆	パン(小麦・乳) 油, でん粉 ドレッシング じゃがいも, オリーブ油	ほうれん草 キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, アスパラガス たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト, パセリ	
17	金	牛乳 たきこみごはん 赤魚の洋風みそ焼き キャベツのゆかり和え	とり肉 赤魚, みそ	米, 油 ノンエッグマヨネーズ さとう, ドレッシング	にんじん, しめじ, しいたけ, たけのこ, ごぼう, えだ豆 パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん, しそ	
21	火	牛乳 ごはん あげぎょうざ いろどり中華サラダ わかめスープ こくとうピーンズ	ぶた肉 系かまぼこ, きんし卵(卵・小麦) わかめ, とり肉, とうふ 大豆	米 ラード, ごま油, さとう, 米粉, でん粉, もち粉, 油 さとう, ごま油 ごま, ごま油 こくとう	キャベツ, いら, にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ きゅうり, もやし 長ねぎ	
22	水	牛乳 わかめごはん きんぴらレンコン 里芋のみそ汁 しらたま紅芋あん	わかめ ぶた肉 とり肉, みそ いんげん豆	米, 水あめ 油, さとう, ごま油, ごま さといも 白玉だんご, べにいも, さとう	れんこん, ごぼう, にんじん, いんげん, こんにゃく にんじん, だいこん, こまつな	
24	金	牛乳 ごはん いわしのカリカリフライ アーモンドサラダ 肉じゃが	いわし ぶた肉	米 水あめ, さとう, じゃがいも, でん粉, 玄米粉, 米粉/パン粉, 油 アーモンド, さとう 油, じゃがいも, さとう	しょうが こまつな, キャベツ, えだ豆 にんじん, たまねぎ, いんげん, こんにゃく	
27	月	牛乳 麦ごはん ジャージャンどうふ 大根の中華サラダ オレンジ	あつあげ, ぶた肉, みそ ハム(乳・卵)	米, 麦 さとう, 油, ごま油 春雨, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, はくさい, たけのこ, 木くらげ, にんにく だいこん, キャベツ, えだ豆 オレンジ	
28	火	牛乳 キムチチャーハン かつおフライ パンサンスー	ぶた肉 かつお 系かまぼこ, きんし卵(卵・小麦)	米, 油, ごま油 でん粉, パン粉(小麦), 小麦粉, 油 春雨, ごま, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, パクチョイ, 木くらげ, コーン, キムチ きゅうり, もやし	
29	水	牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き やさしいサラダ クーリジシ	ちくわ, 系けずり とり肉 ぶた肉, かまぼこ, 卵	米, 麦 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング(小麦)	パセリ キャベツ, カリフラワー, きゅうり, コーン しいたけ, とうがんとん, こんにゃく	
30	木	牛乳 野菜そば きりぼし大根のウサチー こくとうアガラサー	ぶた肉, チキアギ 系かまぼこ, こんぶ 卵	沖繩そば(小麦), 油 さとう 小麦粉, さとう, 油, こくとう, 黒みつ, でん粉	しょうが, キャベツ, たまねぎ, こまつな, にんじん, にんにく きりぼし大根, きゅうり, シークワサー	乳