

令和3年 10月

詳細献立表(アレルギー)

那覇市立那覇小学校 917-3478

字校給食の 基準量 E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
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、はたて等)、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
1	金	牛乳 麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き からし菜のささみおえ とん汁	とり肉 とり肉 ぶた肉、みそ	米、麦 米(こうじ) ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(小麦) ごま油、じゃがいも	からし菜、もやし、コーン しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく	
4	月	牛乳 麦ごはん とり肉のねぎ塩いため 水ぎょうざスープ バナナ	とり肉 ぶた肉、とり肉	米、麦 油、ごま油 ラード、油、小麦粉、さとう、でん粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、パクチョイ、しいたけ バナナ	
5	火	牛乳 麦ごはん さば塩焼き ぶたしゃぶサラダ シカムドゥチ	さば ぶた肉 ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	米、麦 ごま、ドレッシング(小麦)	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、小松菜、しいたけ、こんにゃく	
6	水	牛乳 オムライス ケチャップ ピーンズサラダ ミルク(ココア味)	チキンライス オムライス用たまご 卵 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	米、麦、油、乳なしマーガリン でん粉 ドレッシング(小麦) さとう、ココア	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ えだ豆、きゅうり、キャベツ	小麦 ケチャップ(個食)
7	木	牛乳 麦ごはん のりしおポテト 肉どうぶ みかん	青のり ぶた肉、とうふ	米、麦 じゃがいも、油 油、さとう	こんにゃく、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ みかん	
8	金	牛乳 バーガーパン まぐろフライ コールスロー ミネストローネ	まぐろ ベーコン、いんげん豆	バーガーパン(小麦・乳) でん粉、パン粉(小麦)、油 ノンエッグマヨネーズ、さとう 油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト	
11	月	牛乳 麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ なし	とり肉、ぶたレバー ちくわ	米、麦 じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン ごま、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト ごぼう、きゅうり、にんじん なし	
12	火	牛乳 麦ごはん ホキのみそチーズ焼き いんげんのごま和え ゆしどうぶ	ほき、みそ、チーズ(乳) ゆしどうぶ	米、麦 ごま、さとう	たまねぎ、パセリ いんげん、アスパラガス、にんじん、コーン ねぎ	
13	水	牛乳 あげパン ミートボール カラフルサラダ コンスープ	きな粉 とり肉 ベーコン、豆乳	コッペパン(小麦・乳)、アーモンド、さとう、 こくとう、油 ラード、さとう、油、でん粉 ドレッシング 米粉、乳なしマーガリン	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、ブロッコリー コーン、たまねぎ、パセリ	
18	月	牛乳 ウッチンライス てりやきチキン パパイアサラダ フレンズチョコクレープ	ぶた肉 とり肉 ツナ(まぐろ) 豆乳	米、乳なしマーガリン、油 水あめ、さとう ドレッシング(小麦) さとう、油、米粉、水あめ、ココア、でん粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく にんにく パパイア、キャベツ、きゅうり、にんじん	
19	火	牛乳 きびごは しいらのシークワサー焼き せんぎりイリチー うちなみそ汁	しいら ぶた肉、こんぶ、チキアギ、うすあげ ぶた肉、とうふ、みそ	米、もちきび さとう さとう、油	シークワサー きりぼし大根、こんにゃく どうがん、にんじん、こまつな	
20	水	牛乳 麦ごはん パンパジャ マーボーなす オレンジ	とり肉 ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ	米、麦 ごま、ドレッシング(小麦・はたて) 油、さとう、ごま油、でん粉	きゅうり、にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、長ねぎ、なす、木くらげ、にんにく、しょうが オレンジ	小麦
21	木	牛乳 ごはん につけ キャベツのおかか和え なっとう	こんぶ、あつあげ、ぶた肉 糸けずり なっとう	米 さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ キャベツ、にんじん、ブロッコリー	タレ(個食)
22	金	牛乳 やきそば かいそうサラダ 紅いもの大学芋	ぶた肉、青のり 糸かまぼこ、わかめ、こんぶ、赤つのま た、青つのま、白キリンサイ	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油 ドレッシング(小麦) べにいも、油、さとう、水あめ、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、木くらげ だいこん、きゅうり、黄ピーマン	
25	月	牛乳 夕やけごはん いわしかぼすレモン煮 ひじきサラダ 塩ちんすこう	とり肉 いわし ひじき、ちくわ	米、油、ごま さとう、でん粉 ドレッシング 小麦粉、さとう、ラード、ショートニング	にんじん、たけのこ、えだ豆 かぼす、レモン きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	
26	火	牛乳 麦ごはん とり肉のさらさ揚げ 白菜のおひたし とびうおのつみれ汁	とり肉 うすあげ とびうお、わかめ	米、麦 でん粉、米粉、油 さとう でん粉	しょうが はくさい、こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが	
27	水	牛乳 和風スパゲティ ささみチーズフライ コブサラダ	ぶた肉、ベーコン とり肉、チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、ドレッシング (小麦)、さとう、でん粉 小麦粉、パン粉(小麦)、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシ ング	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、アス パラガス、にんにく、しそ ほうれん草 ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン	
28	木	牛乳 ごはん しょうが焼き タマナーチャンプルー 根菜のみそ汁	ぶた肉 とうふ、ツナ(まぐろ) うすあげ、みそ	米 さとう 油 じゃがいも	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
29	金	牛乳 あみパン イタリアンサラダ 魔女(まじょ)のスープ ハロウィンデザート	とり肉 ベーコン、白花生、白いんげん豆、豆 乳 豆乳	あみパン(小麦・乳) ドレッシング べにいも、じゃがいも、油、乳なしマーガ リン、米粉 さとう、でん粉	キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、カリフラワー たまねぎ、レモン かぼちゃ	