

令和3年 11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、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	月	ごはん さんまのみぞれ煮 野菜炒め さつま汁	さんま チキアギ とり肉、みそ	米 さとう、でん粉 油 さつまいも	だいこん こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、チンゲンサイ	
2	火	クープジュシー キャベツ入平つくね きりぼし大根サラダ さくっとそら豆	ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ、こんぶ とり肉、えんどう豆、かつおぶし こんぶ、系かまぼこ そら豆	米、麦、油 ラード、でん粉、さとう ごま、さとう 油	しいたけ、にんじん、えだ豆 キャベツ、しょうが きりぼし大根、にんじん、きゅうり	
4	木	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ブロッコリーと豆のサラダ ぶどう	ぶた肉、ぶたレバー、大豆 とり肉 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、系 かまぼこ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう 油、じゃがいも、さとう、でん粉 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんにく、トマト にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン ぶどう	小麦
5	金	麦ごはん とり肉のマスタード焼き チンゲンサイのごま和え 冬瓜のすりながし汁	とり肉、みそ とり肉	米、麦 ノンエッグマヨネーズ ごま、さとう でん粉	チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり とうがん、にんじん、ねぎ、しょうが	
8	月	ごはん カリボリ煮干し ちくぜんに かき	カエリ とり肉	米 水あめ、さとう、ごま、アーモンド さといも、油、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、れんこん、いんげん、しいたけ かき	
9	火	麦ごはん ごぼうのミンチカツ ひじき炒め 白菜のみそ汁	とり肉、ぶた肉 ぶた肉、ひじき、チキアギ、大豆 とり肉、みそ	米、麦 パン粉(小麦)、でん粉、油 油、さとう じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん にんじん、にら、こんにゃく はくさい、にんじん	
10	水	コッペパン ウインナー チリコンカン コールスロー	ウインナー ぶた肉、ぶたレバー、大豆、いんげん豆	コッペパン(小麦・乳) 油 ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	小麦
11	木	ごはん さんびら肉だんご 小松菜のアーモンド和え 和風ポトフ	とり肉、ぶた肉 とり肉、ミニウインナー	米 ラード、ごま、さとう、油、でん粉 アーモンド、さとう じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご こまつな、はくさい、にんじん、コーン にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、ほうれん草	
12	金	麦ごはん ユウリンチー 八宝菜	とり肉 ぶた肉、セイイカ、えび、うずらの卵	米、麦 でん粉、米粉、油、さとう、ごま油 油、ごま油、でん粉	長ねぎ、しょうが にんじん、はくさい、パクチョイ、ヤングコーン、しいたけ、木くらげ、きぬさや	小麦・牡蠣(かき)・ほたて
15	月	おやこ丼 豆乳入り豚汁	とり肉、卵 ぶた肉、みそ、豆乳	米、さとう、油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ たまねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、とうみょう	
16	火	きつねうどん きつねもち 紅芋かりんとう	五目うどん うすあげ うすあげ	うどん(小麦) でん粉、もち米粉、うるち米粉、さとう べにいも、油、さとう、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな	
17	水	タコライス 麦ごはん タコライスの具 きのこスープ りんご	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チーズ(乳) とり肉	米、麦 油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、セロリー、しいたけ、しめじ、えのきたけ りんご	
18	木	ちゅうかちまき風ごはん ししゃもフライ キャベツのナムル 豆乳ハンナコッタ	ぶた肉、ベーコン、ひじき、みそ ししゃも とり肉 豆乳	米、もち米、油、ごま油 パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、油 ごま、ドレッシング(小麦) さとう、油、水あめ、でん粉	しいたけ、にんじん、えだ豆、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん いちご	
19	金	きびごはん ホキのみじ焼き スンシーリチー アーサ汁	ほき ぶた肉、白かまぼこ アーサ、とうふ	米、もちきび さとう、ノンエッグマヨネーズ 油	にんじん、パセリ スンシー(たけのこ)、こんにゃく、しいたけ とうがん、しょうが	
22	月	麦ごはん ダルカレー(ネパール風豆のカレー) アチャール(ネパール風サラダ) ヨーグルト	とり肉、とりレバー、レンズ豆、大豆、ひよこ豆 ヨーグルト(乳)	米、麦 じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン ごま、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト だいこん、きゅうり、赤ピーマン、レモン	
24	水	ふきよせごはん さばの竜田あげ 野菜のうめ和え	とり肉、うすあげ さば わかめ、とり肉	米、くり、油 でん粉、米粉、油 さとう	にんじん、まいたけ、しめじ、しいたけ、えだ豆 しょうが きゅうり、はくさい、うめ、しそ	
25	木	あみパン メープルジャム チキンのパセリ焼き サーモンチャウダー	とり肉 さげ、とり肉、豆乳	あみパン(小麦・乳) メープルジャム じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン	パセリ にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく	小麦
26	金	ルーローハン 麦ごはん ルーローハンの具 とろとろちゅうかスープ もも缶	ぶた肉、うずらの卵、みそ 系かまぼこ、とうふ	米、麦 ごま油、さとう、でん粉 ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ えのきたけ、長ねぎ、ねぎ もも(黄桃)	
29	月	麦ごはん 千草焼き たくあんあえ 冬瓜のそぼろ煮	卵、とり肉、チーズ(乳) ぶた肉、うすあげ ぶた肉、ぶたレバー、あつあげ	米、麦 油、さとう、でん粉 ごま、さとう さとう、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん漬 しょうが、にんじん、とうがん、ほうれん草、こんにゃく	小麦
30	火	きのこのたきごみご飯 赤魚のごまみそ焼き 白菜のさっぱり和え お芋のだいふく	とり肉、うすあげ 赤魚、みそ ツナ(まぐろ)	米、麦、油 ごま ドレッシング さつまいも、もち粉、さとう、でん粉、水あめ	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、エリンギ、しいたけ、えだ豆 はくさい、きゅうり、黄ピーマン	