

令和4年1月12日～31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	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(あざり、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
12	水	牛乳	きびごはん	ぶた肉,あつあげ,うずらの卵	米,もちぎ	にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな,エリンギ	
			冬瓜のカレー煮		油,さとう,でん粉		
Aグループ		牛乳	アーモンド和え		アーモンド,さとう	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん	
			オレンジ		オレンジ		
13	木	牛乳	きびごはん	ぶた肉,あつあげ,うずらの卵	米,もちぎ	にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな,エリンギ	
			冬瓜のカレー煮		油,さとう,でん粉		
Bグループ		牛乳	アーモンド和え		アーモンド,さとう	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん	
			オレンジ		オレンジ		
14	金	牛乳	島野菜ベベロンチーノ	ベーコン,ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油	にんにく,島にんじん,にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,しめじ	
			ぶた肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも,ラード,パン粉(小麦),小麦粉,油,コーンフラワー,水あめ,でん粉,さとう	たまねぎ	
Aグループ		牛乳	チキンサラダ	とり肉	ごま,油,ドレッシング,さとう	キャベツ,赤ピーマン,コーン,レモン	
			島野菜ベベロンチーノ	ベーコン,ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油	にんにく,島にんじん,にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,しめじ	
17	月	牛乳	ぶた肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも,ラード,パン粉(小麦),小麦粉,油,コーンフラワー,水あめ,でん粉,さとう	たまねぎ	
			チキンサラダ	とり肉	ごま,油,ドレッシング,さとう	キャベツ,赤ピーマン,コーン,レモン	
Bグループ		牛乳	島野菜ベベロンチーノ	ベーコン,ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油	にんにく,島にんじん,にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,しめじ	
			ぶた肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも,ラード,パン粉(小麦),小麦粉,油,コーンフラワー,水あめ,でん粉,さとう	たまねぎ	
18	火	牛乳	麦ごはん	とり肉	米,麦	しょうが,にんにく	
			とりのどりから焼き	とり肉	さとう,ごま油		
Aグループ		牛乳	ひじき炒め	ぶた肉,ひじき,大豆,チキアギ	油,さとう	にんじん,にら,こんにゃく	
			じゃがいものみそ汁	うすあげ,みそ	じゃがいも	チンゲンサイ,えのきたけ	
19	水	牛乳	麦ごはん	とり肉	米,麦	しょうが,にんにく	
			とりのどりから焼き	とり肉	さとう,ごま油		
Bグループ		牛乳	ひじき炒め	ぶた肉,ひじき,大豆,チキアギ	油,さとう	にんじん,にら,こんにゃく	
			じゃがいものみそ汁	うすあげ,みそ	じゃがいも	チンゲンサイ,えのきたけ	
20	木	牛乳	麦ごはん	チリメン,青のり,糸げずり	米,麦		
			手づくりふりかけ	チリメン,青のり,糸げずり	ごま,さとう		
Aグループ		牛乳	島大根のにつけ	ぶた肉,あつあげ,こんぶ	さとう	こんにゃく,島だいこん,にんじん,いんげん	
			白菜とちくわのごま和え	ちくわ	さとう,ごま	はくさい,きゅうり,にんじん	
21	金	牛乳	麦ごはん	チリメン,青のり,糸げずり	米,麦		
			手づくりふりかけ	チリメン,青のり,糸げずり	ごま,さとう		
Bグループ		牛乳	島大根のにつけ	ぶた肉,あつあげ,こんぶ	さとう	こんにゃく,島だいこん,にんじん,いんげん	
			白菜とちくわのごま和え	ちくわ	さとう,ごま	はくさい,きゅうり,にんじん	
24	月	牛乳	レタスチャーハン	ぶた肉,ウインナー	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,木くらげ	
			あげぎょうざ	ぶた肉	ラード,でん粉,さとう,小麦粉,油	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	
Aグループ		牛乳	大根の中華サラダ	糸かまぼこ	春雨,さとう,ごま油	だいこん,キャベツ,えだ豆	
			レタスチャーハン	ぶた肉,ウインナー	米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,木くらげ	
25	火	牛乳	あげぎょうざ	ぶた肉	ラード,でん粉,さとう,小麦粉,油	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	
			大根の中華サラダ	糸かまぼこ	春雨,さとう,ごま油	だいこん,キャベツ,えだ豆	
26	水	牛乳	麦ごはん	ぶた肉	米,麦	にんじん,たまねぎ,いんげん,こんにゃく	
			肉じゃが	ぶた肉	油,じゃがいも,さとう		
Bグループ		牛乳	からし菜のさきみえ	とり肉	ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング(小麦),さとう	からし菜,もやし,コーン	
			麦ごはん	ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	ごま油,さとう,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,エリンギ,たけのこ	
27	木	牛乳	マーボー豆腐	ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	ごま油,さとう,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,エリンギ,たけのこ	小麦
			かいそうサラダ	糸かまぼこ,わかめ,こんぶ,赤つのまた,青つのまた,白キリンサイ	ドレッシング(小麦)	だいこん,きゅうり,黄ピーマン	
Aグループ		牛乳	アーモンド		アーモンド		
			きぬがさ丼	うすあげ,とり肉,卵	米,麦	たまねぎ,にんじん,ねぎ	
28	金	牛乳	きぬがさ丼の具	うすあげ,とり肉,卵	さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ	
			なめこのみそ汁	わかめ,とうふ,みそ		なめこ,だいこん	
Bグループ		牛乳	麦ごはん	まぐろ,卵	米,麦		
			まぐろの天ぷら	まぐろ,卵	小麦粉,油		
31	月	牛乳	タマナーチャンプルー	とうふ,ポーランチョンミート	油	キャベツ,もやし,にんじん,にら	
			チムシンジ(じゃがいも)	ぶたレバー,ぶた肉,みそ	じゃがいも	島にんじん,にんにく,ねぎ	