

令和4年 2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 基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 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、ハナチ、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
1	火	牛乳 もずくのたきこみごはん 赤魚のごまみそ焼き いそあえ ジーマーミーどうふ	ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ、もずく 赤魚、みそ のり	米、油 ごま、さとう ごま、さとう ピーナッツ(落花生)、でん粉、さとう	しいたけ、にんじん、えだ豆 こまつな、もやし、キャベツ しょうが	
2	水	牛乳 麦ごはん 島野菜カレー パパイアサラダ	とり肉、ぶたレバー 系かまぼこ	米、麦 じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、金美にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく、トマト パパイア、キャベツ、きゅうり	
3	木	牛乳 とりめし だいこんのゆずあえ いわしのうめ煮 せつぶん豆	とり肉、うすあげ、白かまぼこ いわし 大豆	米、油 さとう さとう、でん粉 さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだ豆 だいこん、はくさい、ゆず しその葉、うめぼし	
4	金	牛乳 あげパン コブサラダ 冬瓜の豆乳ポタージュスープ	きな粉 ベーコン、いんげん豆、豆乳	コッペパン(小麦・乳)、アーモンド、さとう、 黒糖、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン とうがん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ	
7	月	牛乳 ごはん チヂンニイリチー なかみ汁 たんかん	牛肉 なかみ、ぶた肉	米 さとう、油	島にんじん、たまねぎ、にんにくの葉、にんにく こんにゃく、しいたけ、しょうが たんかん	
8	火	牛乳 麦ごはん ホイコーロー ちゅうか風コンスープ	ぶた肉、みそ とり肉、卵、どうふ	米、麦 油、さとう、でん粉 でん粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 しょうが、にんにく コーン、木くらげ、たまねぎ、ねぎ	
9	水	牛乳 麦ごはん ほきの洋風みそ焼き ツルツルいため 豆乳みそ汁	ほき、みそ ベーコン うすあげ、豆乳、みそ	米、麦 ノンエッグマヨネーズ 油、さとう、ごま油、ごま	パセリ こんにゃく、にんじん、こまつな、もやし、コーン、にんにく だいこん、はくさい、ねぎ	
10	木	牛乳 和風スパゲティ えだ豆とどうふのミンチカツ カラフルコーンサラダ	ぶた肉、ベーコン とり肉、どうふ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 油、さとう、でん粉、米粉、パン粉(小麦) ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、マッシュ ルーム、こまつな、黄ピーマン、にんにく たまねぎ、えだ豆 アスパラガス、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	
14	月	牛乳 メキシカンライス 冬やさいサラダ ハートのチョコプリン	ぶた肉、ウインナー、えび とり肉 豆乳	米、油 ごま、油、さとう さとう、ココア、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、ト マト キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、レモン	
15	火	牛乳 麦ごはん キャベツのゆかり和え 島だいこんのおでん	とり肉、ミニウインナー、がんもどき、あ つあげ、ちくわ、うずらの卵	米、麦 ドレッシング、さとう じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ だいこん、にんじん、こんにゃく	
16	水	牛乳 きびごはん ぶた肉のシーカーサーみそ焼き わかめの和え物 イナムドウチ	ぶた肉、みそ わかめ、系かまぼこ ぶた肉、うすあげ、カステラかまぼこ (卵)、みそ	米、もちぎび さとう さとう、ごま油、ごま	シーカーサー きゅうり、キャベツ こんにゃく、しいたけ	
17	木	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 大根のナムル 春雨スープ	とり肉 とり肉	米、麦 米粉、でん粉、油、ごま ごま、ごま油、さとう 春雨	にんにく、しょうが、長ねぎ だいこん、パクチョイ、にんじん しいたけ、ほうれん草、たけのこ	
18	金	牛乳 なかよしパン キャベツとコーンのサラダ いんげん豆の豆乳シチュー いちご	とり肉、いんげん豆、豆乳	パン(小麦・乳) ドレッシング じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ いちご	
21	月	牛乳 麦ごはん 米粉ハヤシライス ごまじゃこサラダ	牛肉、ぶたレバー、いんげん豆 チリメン	米、麦 油、米粉、乳なしマーガリン、さとう ドレッシング(小麦)、さとう	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 きゅうり、だいこん、赤ピーマン	
22	火	牛乳 麦ごはん きんぴら肉だんご かぼちゃのそぼろあんかけ 魚そうめん汁	とり肉、ぶた肉 とり肉 系かまぼこ	米、麦 ラード、ごま、さとう、油、でん粉 油、さとう、でん粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご かぼちゃ、しょうが、えだ豆 にんじん、ねぎ、しいたけ	
24	木	牛乳 からし菜ジュース さばのゆずみそ煮 チンゲンサイのごま和え	ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ さば、みそ	米、油 さとう、米粉 ごま、さとう	しいたけ、からし菜、にんじん ゆず チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	
25	金	牛乳 みそにこみうどん シャキシャキサラダ チーズだいふく	とり肉、うすあげ、ナルト、みそ とり肉 チーズ(乳)	うどん(小麦)、油 じゃがいも、ごま、ドレッシング(小麦)、ノン エッグマヨネーズ 油、さとう、もち粉、コーンスターチ、でん粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ、しいたけ きゅうり、にんじん	
28	月	牛乳 やき肉どん 麦ごはん やき肉どんの具 県産レタスのスープ	牛肉 牛肉 かんてん、卵、白かまぼこ	米、麦 さとう、油、ごま、でん粉 でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、にんにく の葉、エリンギ レタス、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく	小麦