

令和4年 3月

詳細献立表(アレルギー)

那覇市立那覇小学校 917-3478

※「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。

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
--------------	---------------------	------------------------	--------------------

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 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	火	牛乳 きびごはん サバのてんがくみそ焼き 肉だんごの煮物 いよかん	さば、みそ 肉だんご、こんぶ	米、もちきび 油、水あめ、さとう 油、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん いよかん	
2	水	牛乳 麦ごはん とり肉のさらさ揚げ からしなチャンプルー アーサとえのきのみそ汁	とり肉 あつあげ、チキアギ アーサ、みそ	米、麦 でん粉、米粉、油 油	しょうが からし菜、もやし、にんじん、たまねぎ えのきたけ、とうがん	
3	木	牛乳 ちらしずし お花のハンバーグ つみれ汁 ひしもち	きんし卵(卵・小麦) とうふ、とり肉、おから いわし、たら	米、さとう 油、さとう、でん粉 さとう、でん粉 米粉、でん粉、さとう	しいたけ、れんこん、にんじん、たけのこ、かんぴょう、菜の花 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、しょうが よもぎ	小麦
4	金	牛乳 ジャージャーめん わかめと大根のサラダ 米粉のカップケーキ	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ 糸かまぼこ、わかめ 豆乳	中華めん(小麦)、ごま油、さとう、でん粉 ごま、ドレッシング 油、水あめ、メープルシロップ、さとう、でん粉、米粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、エリンギ、パクチョイ、たけのこ だいこん、きゅうり、金美にんじん りんご	
7	月	牛乳 きぬがさ井 麦ごはん きぬがさ井の具 なめこのみそ汁 (6年のみ)米粉のカップケーキ	うすあげ、とり肉、卵 わかめ、とうふ、みそ 豆乳	米、麦 さとう、でん粉 油、水あめ、メープルシロップ、さとう、でん粉、米粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ なめこ、だいこん りんご	
8	火	牛乳 麦ごはん まぐろの天ぷら タマナーチャンプルー チムシンジ	まぐろ、卵 とうふ、ポー克蘭チョンミート ぶたレバー、ぶた肉、みそ	米、麦 小麦粉、油 油 じゃがいも		
9	水	牛乳 キムチチャーハン あげぎょうざ チョレギサラダ いちご	ぶた肉 ぶた肉 わかめ、のり	米、油、ごま油 ラード、油、さとう、でん粉、小麦粉 ごま、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、パクチョイ、木くらげ、コーン、キムチ しょうが、にら、たまねぎ、キャベツ キャベツ、きゅうり、黄ピーマン いちご	
10	木	ショア ピザトースト 県産キャベツの豆乳クリーム煮	脱脂粉乳(乳) ウインナー、チーズ(乳) とり肉、いんげん豆、豆乳	さとう パン(小麦・乳)、油 油、じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉	ブルーベリー、アローニャ たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ	
11	金	牛乳 麦ごはん やさしいふりかけ 災害用コーンポタージュ とり肉のマスタード焼き ブロッコリーソテー	かつおぶし とり肉、みそ ウインナー	米、麦 油、さとう 玄米、さとう、でん粉 ノンエッグマヨネーズ 油	かぼちゃ、広島菜、にんじん、大根葉、しその葉、水菜 コーン、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、金美にんじん、にんにく	
14	月	牛乳 五穀ごはん ビーフカレー キャベツとカリフラワーのサラダ フルーツポンチ	牛肉、ぶたレバー	米、麦、もちきび、黒米、赤米 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、ナタデココ、白玉もち	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン、にんじん パインアップル、みかん、黄桃(もも)、ぶどう、シークワーサー	
15	火	牛乳 わかめごはん ししゃもフライ ひじき炒め どん汁	わかめ ししゃも ぶた肉、ひじき、大豆、チキアギ ぶた肉、みそ	米、さとう パン粉(小麦)、小麦粉、ミックス粉、コーン フラワー、でん粉、油 油、さとう ごま油、じゃがいも	にんじん、にら、ごぼう、こんにゃく 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	
16	水	牛乳 野菜そば からし菜のささみおえ ちんすこう	ぶた肉、チキアギ とり肉	沖縄そば(小麦)、油 ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング(小麦) 小麦粉、さとう、ラード	しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく からし菜、もやし、コーン	
17	木	牛乳 麦ごはん さけの竜田あげ ヌンクグラー もずく汁	さけ ぶた肉、カステラかまぼこ(卵)、ルク ジュグラー(とうふ) もずく、とり肉	米、麦 でん粉、米粉、油 油	しょうが しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜 とうがん、青ねぎ	
18	金	牛乳 あげパン ぶたしゃぶサラダ ラタトゥイユ	きな粉 ぶた肉 とり肉、ベーコン、いんげん豆	パン(小麦・乳)、アーモンド、さとう、黒糖、 油 ごま、ドレッシング(小麦) オリーブ油、じゃがいも、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、金美にんじん、 トマト、バジル	
22	火	牛乳 きびごはん グルクンのシークワーサーソース せんぎりイリチー シカムドゥチ	グルクン ぶた肉、こんぶ、チキアギ、うすあげ ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	米、もちきび 米粉、さとう、油 さとう、油	シークワーサー きりぼし大根、こんにゃく だいこん、こまつな、しいたけ、こんにゃく	
23	水	牛乳 チキンピラフ タンドリー風チキン パパイヤサラダ お祝いケーキ	とり肉、ウインナー とり肉、豆乳 糸かまぼこ 豆乳	米、油 さとう ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま さとう、米粉、油、ココア、でん粉、水あめ	たまねぎ、にんじん、えだ豆、コーン、マッシュルーム、にんにく レモン、にんにく パパイヤ、キャベツ、きゅうり	