

令和4年 11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、かに、そば | その他 いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)、まぐろ、ハナナ、キウイ、牛、豚(ぶた) |
|--|--|

※ 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。
 ※ 配合表をもとに表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。
 ※ 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 | 調味料由来 |
|----|----|--|--|--|--|----------------|
| 1 | 火 | 牛乳 スパゲティナポリタン 焼きぐりコロッケ ブロッコリーと豆サラダ | ウインナー(豚),ぶた肉 | スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう じゃがいも,くり,さつまいも,油,,パン粉 (小麦),小麦粉,コーンフラワー,さとう, でん粉 ドレッシング | にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく | 牛,豚 |
| 2 | 水 | 牛乳 麦ごはん いわしハンバーグ 野菜炒め さつま汁 | いわし,たら チキアギ とり肉,みそ | 米,麦 油,パン粉(小麦),さとう,でん粉 | たまねぎ,ねぎ,しょうが こまつな,キャベツ,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 | |
| 4 | 金 | 牛乳 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 卵なしマヨネーズ 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 | |
| 7 | 月 | 牛乳 カレーピラフ メンチカツ キャベツとアーモンドのサラダ | とり肉 とり肉,ぶた肉 ベーコン(豚) | 米,油 ラード(豚),油,でん粉,コーンフラワー, パン粉(小麦),小麦粉 アーモンド,ドレッシング | にんじん,たまねぎ,コーン,えだ豆,マッシュルーム キャベツ キャベツ,赤ピーマン,コーン | 豚エキス |
| 8 | 火 | 牛乳 麦ごはん カリポリにぼし 肉だんごのもの かき | カエリ,大豆 肉だんご(小麦) | 米,麦 水あめ,さとう,ごま じゃがいも,油,さとう | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,いんげん かき | |
| 9 | 水 | 牛乳 セサミトースト イタリアンサラダ 白菜の豆乳クリーム煮 | 脱脂粉乳(乳) とり肉,いんげん豆,豆乳 | 小麦粉,さとう,油,ごま,はちみつ ドレッシング | キャベツ,赤ピーマン,アスパラガス,たまねぎ,カリフラワー はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ | |
| 10 | 木 | 牛乳 きびごはん いわしのかばやき風 パパイヤリチー うちなーみそ汁 | いわし ツナ(まぐろ) ぶた肉,とうふ,みそ | 米,もちきび 小麦粉,でん粉,油,さとう 油 | しょうが パパイヤ,にんじん,にら,にんにく とうがん,にんじん,こまつな | 豚エキス |
| 11 | 金 | 牛乳 麦ごはん たくあんあえ 高野とうふの卵とじ オレンジ | 高野とうふ,とり肉,卵,白かまぼこ | 米,麦 ごま,さとう 油,さとう | きゅうり,にんじん,キャベツ,だいこん漬 たまねぎ,にんじん,ごぼう,しいたけ,いんげん オレンジ | |
| 14 | 月 | 牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ 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 じゃがいも,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 にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,にんにく りんご | |
| 15 | 火 | 牛乳 麦ごはん さわらのシークワサーみそ焼き ツルツルいため 冬瓜とアーサ汁 | さわら,みそ ベーコン(豚) アーサ,とうふ | 米,麦 油 油,さとう,ごま油,ごま | シークワサー こんにゃく,にんじん,パクチョイ,もやし,コーン,にんにく とうがん,しょうが | |
| 16 | 水 | 牛乳 五目うどん きつねもち 紅いもの大学芋 | とり肉,うすあげ あぶらあげ | うどん(小麦) でん粉,もち粉,米粉,さとう べにいも,油,水あめ,さとう,ごま | だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな | 小麦 |
| 17 | 木 | 牛乳 麦ごはん しょうが焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 | ぶた肉 ぶた肉 うすあげ,みそ | 米,麦 さとう さとう,ごま油,ごま じゃがいも | しょうが ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく キャベツ,にんじん | |
| 18 | 金 | 牛乳 クープジュシー キャベツ入平つくね きりぼし大根のウサチー 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,かつお節,えんどう豆 系かまぼこ,わかめ そら豆 | 米,油 ラード(豚),さとう,でん粉 さとう 油 | しいたけ,にんじん,えだ豆 しょうが,キャベツ きりぼし大根,きゅうり,シークワサー | 豚エキス |
| 21 | 月 | 牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 小松菜のナムル わかめスープ | とり肉 わかめ,とうふ | 米,麦 米粉,でん粉,油,ごま ごま,ドレッシング(小麦) ごま,ごま油 | にんにく,しょうが,長ねぎ こまつな,にんじん,キャベツ 長ねぎ | |
| 22 | 火 | 牛乳 あみパン ブルーベリージャム カルトフェル・ザラト(じゃがいものサラダ) グラージュ(牛肉のトマト煮込み) | 脱脂粉乳(乳) ハム(乳・卵・豚) 牛肉 | 小麦粉,さとう,油 水あめ,さとう じゃがいも,ドレッシング じゃがいも,オリーブ油 | ブルーベリー たまねぎ,にんじん,きゅうり たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,カリフラワー,ブ ロッコリー,にんにく,トマト | 小麦,牛,豚,豚エキス |
| 24 | 木 | 牛乳 ふきよせごはん さばの竜田あげ 野菜のうめ和え みかん | 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 みかん | |
| 25 | 金 | 牛乳 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,パプリカ,トマト だいこん,きゅうり,赤ピーマン,レモン | |
| 28 | 月 | 牛乳 きびごはん 千草焼き 和風ポトフ ラ・フランス(洋なし) | 卵,チーズ(乳),とり肉 とり肉,ミニウインナー(豚) | 米,もちきび さとう,でん粉,油 じゃがいも | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ にんじん,だいこん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,ほうれん草 ラ・フランス(洋なし) | 小麦 |
| 29 | 火 | 牛乳 麦ごはん とうふ・シューマイ 大根の中華サラダ マーボーとうふ | とうふ,すりみ,豆乳,ひじき,大豆 系かまぼこ ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ | 米,麦 さとう,油,小麦粉,でん粉 春雨,さとう,ごま油 油,ごま油,さとう,でん粉 | にんじん,えだまめ,コーン,たまねぎ だいこん,キャベツ,きゅうり,えだ豆 にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,木くらげ | 小麦,豚エキス |
| 30 | 水 | 牛乳 麦ごはん なっとう 白菜のさっぱり和え 冬瓜のそぼろ煮 | なっとう とり肉 ぶた肉,ぶたレバー,あつあげ | 米,麦 ドレッシング さとう,油,でん粉 | はくさい,きゅうり,黄ピーマン しょうが,にんじん,とうがん,ほうれん草,こんにゃく | タレ(小麦) 豚エキス |