

令和5年 1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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
基準量	650 Kcal	21.1~32.5 g	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、かに、そば		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があります。
 ※ 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
5	木	牛乳	お祝いしそごはん さけのつけやき ちくぜんに おぞうに	さけ とり肉	米、黒米、さとう さとう さといも、油、さとう	しそ しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、たけのこ、 いんげん、しいたけ	
6	金	牛乳	七草ぞうすい 白和え てりやきハンバーグ みかんババロア	とり肉 とうふ、ツナ(まぐろ)、みそ とり肉、ぶた肉、大豆 豆乳、大豆	米、油 ごま、さとう ラード(豚)、さとう、でん粉、油 水あめ、油、さとう、米粉	にんじん、みずな、だいこん、かぶ、だいこんの葉、こまつな、 ほうれんそう キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく みかん	豚エキス
10	火	牛乳	麦ごはん 白菜とちくわのごま和え 冬瓜のカレー煮 みかん	ちくわ ぶた肉、あつあげ、うずらの卵	米、麦 さとう、ごま 油、さとう、でん粉	はくさい、きゅうり、にんじん とうがん、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ みかん	豚エキス
11	水	牛乳	麦ごはん 青菜ふりかけ 肉どうぶ きなこもち	チリメン、糸けずり ぶた肉、どうぶ きな粉	米、麦 ごま、さとう、ごま油 油、さとう しらたまだんご、さとう	だいこんの葉、こまつな こんにゃく、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	
12	木	牛乳	紅芋パン ほきのハーブ焼き ざっこと豆のサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳(乳) ほき レンズ豆、ひよこ豆、大豆、えんどう豆、 小豆、糸かまぼこ あさり、ペビーはたて、とり肉、豆乳	小麦粉、油、さとう、ペイにも 押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、ド レッシング じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリ ン	バジル、パセリ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン にんじん、たまねぎ、アスパラガス、にんにく	
13	金	牛乳	麦ごはん とりのピリから焼き ひじき炒め 里芋のみそ汁	とり肉 ぶた肉、ひじき、チキアギ、大豆 とり肉、みそ	米、麦 さとう、ごま油 油、さとう さといも	しょうが、にんにく にんじん、にら、こんにゃく にんじん、だいこん、こまつな	豚エキス
16	月	牛乳	レタスチャーハン はるまき キャベツのちゅうかサラダ いちご	ぶた肉、ウインナー(豚) ぶた肉 とり肉	米、油、ごま油 でん粉、春雨、さとう、米粉、油、ラード (豚)、小麦粉 ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、木くらげ キャベツ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり、こまつな いちご	豚エキス 豚エキス
17	火	牛乳	きびごはん さばの洋風みそ焼き 小松菜のおひたし さつま汁	さば、みそ うすあげ とり肉、あつあげ、みそ	米、もちきび 卵なしマヨネーズ さとう さつまいも	にんにく、パセリ こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ だいこん、にんじん、チンゲンサイ	
18	水	牛乳	島野菜ベベロンチーノ かぼちゃひき肉フライ チキンサラダ ベリーヨーグルト	ベーコン(豚)、ぶた肉 ぶた肉、大豆 とり肉 脱脂粉乳(乳)、牛乳	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 ラード(豚)、油、さとう、でん粉、パン粉 (小麦)、小麦粉、水あめ ごま、油、さとう さとう、生クリーム(乳)	にんにく、島にんじん、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、にん にくの葉 たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン ラズベリー、りんご、いちご、アロニア	
19	木	牛乳	麦ごはん 梅アダンスー からし菜のささみ和え 冬瓜のにつけ	ぶた肉、大豆、みそ とり肉 ぶた肉、あつあげ、こんぶ	米、麦 ごま、さとう、油 卵なしマヨネーズ、ドレッシング(小 麦) さとう	うめ、りんご からし菜、もやし、コーン こんにゃく、とうがん、にんじん、いんげん	豚エキス
20	金	牛乳	ピビンバ 春雨スープ りんご	牛肉、みそ、きんし卵(卵・小麦) とり肉	米、麦 ごま油、さとう、ドレッシング(小麦・ 豚)、ごま 春雨、でん粉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、にんにく、もやし、こまつな しいたけ、パクチョイ、たけのこ りんご	
23	月	牛乳	ごはん チヂンニイリチー ななみ汁 雪塩ちんすこう	牛肉 ななみ(豚)、ぶた肉	米 さとう、油 小麦粉、さとう、ラード(豚)、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	豚エキス
24	火	牛乳	五穀ごはん 島野菜カレー パパイアサラダ たんかん	とり肉、とりレバー 糸かまぼこ	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 卵なしマヨネーズ、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 たんかん	
25	水	牛乳	麦ごはん 県産かじきの天ぷら タマナーチャンプルー チムシンジ	かじき、卵 とうふ、ポーグランチョンミート(豚) ぶたレバー、ぶた肉、みそ	米、麦 小麦粉、油 油 じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、にら 島にんじん、にんにく、ねぎ	豚エキス
26	木	牛乳	あげパン チキンハンバーグ 島大根の和風ポトフ	脱脂粉乳(乳)、きな粉 とり肉 ぶた肉、ミニウインナー(豚)	小麦粉、さとう、油、アーモンド、黒糖 油、さとう、でん粉、パン粉(小麦)、水あ め、コーンフラワー じゃがいも	りんご、たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、たまねぎ、にんじん、島にんじん、しめじ、ブロッコ リー、カリフラワー	豚エキス
27	金	牛乳	からし菜ジュシー 赤魚のごまみそ焼き 野菜のいそべ和え ジーマーミーどうぶ	ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ 赤魚、みそ のり	米、油 ごま ごま、さとう ピーナッツ(落花生)、でん粉、さとう	しいたけ、からし菜、にんじん こまつな、もやし、キャベツ しょうが	豚エキス
30	月	牛乳	きぬがさ井 根菜のみそ汁 オレンジ	うすあげ、とり肉、卵 とうふ、みそ	米、麦 さとう、でん粉 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ オレンジ	
31	火	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(小麦) 油、さとう、メープルシロップ、でん粉、 米粉、水あめ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、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	豚エキス