

令和5年 2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	水	牛乳 麦ごはん ほきの梅マヨ焼き ツルツルいため 豆乳みそ汁	ほき、みそ ベーコン(豚) うすあげ、豆乳、みそ	米、麦 卵なしマヨネーズ、さとう 油、さとう、ごま油、ごま	うめ こんにゃく、にんじん、パクチョイ、もやし、コーン、にんにく だいこん、はくさい、ねぎ	
2	木	牛乳 きびごはん ミヌダル マーミナーウサチー シカムドウチ OKARAちんすこう	ぶた肉 系かまぼこ、こんぶ ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ おから	米、もちきび さとう、ごま さとう 小麦粉、さとう、ラード(豚)	しょうが もやし、きゅうり、シークアーサー だいこん、こまつな、しいたけ、こんにゃく	
3	金	牛乳 じごく名物ちのいけラーメン あげぎょうざ(2個) せつぶん豆	みそ、ぶた肉、ナルト ぶた肉 大豆	中華めん(小麦)、でん粉、ごま油 ラード(豚)、油、さとう、でん粉、小麦粉 さとう	にんにく、しょうが、ピーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ しょうが、にら、たまねぎ、キャベツ	豚エキス、小麦
6	月	牛乳 きびごはん さばのしょうが焼き わかめの和え物 イナムドウチ たんかん	さば 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、もちきび さとう さとう、ごま油、ごま	しょうが きゅうり、キャベツ こんにゃく、しいたけ たんかん	
7	火	牛乳 麦ごはん チキンなんばん パンパイアのごまサラダ とうふのみそ汁	とり肉 とうふ、わかめ、みそ	米、麦 でん粉、小麦粉、油、さとう、卵なしタルタルソース ごま、ドレッシング(小麦)	しょうが、レモン パンパイア、チンゲンサイ、赤ピーマン 山東菜	
8	水	牛乳 麦ごはん お花のしゅうまい キャベツとささみの中華和え マーボーとうふ	いとよりだい とり肉 ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ	米、麦 油、でん粉、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 油、ごま油、さとう、でん粉	たまねぎ、にんじん、しそ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 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
9	木	牛乳 バターなこやしパン えだ豆ととうふのメンチカツ いんげん豆の豆乳シチュー いちご	脱脂粉乳(乳) とり肉、とうふ とり肉、いんげん豆、豆乳	小麦粉、さとう、油、バター(乳) 油、さとう、でん粉、米粉、パン粉(小麦) じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉	たまねぎ、えだ豆 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ いちご	
10	金	牛乳 クープジュシー さんまのゆずみそ煮 パクチョイのごま和え 西表島こくとうムース	ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ、こんぶ さんま、みそ 卵、ホエイパウダー(乳)	米、油 さとう、米粉 ごま、さとう 黒糖、水あめ、さとう、油、生クリーム(乳)	しいたけ、にんじん、えだ豆 ゆず パクチョイ、キャベツ、きゅうり	豚エキス
13	月	牛乳 麦ごはん ししゃもの天ぷら 白菜のさっぱり和え 島だいこんのおでん	ししゃも 系かまぼこ とり肉、ミニウインナー(豚)、がんもどき、あつあげ、ちくわ、うずらの卵	米、麦 小麦粉、でん粉、油 ドレッシング じゃがいも	はくさい、きゅうり、金美にんじん だいこん、にんじん、こんにゃく	
14	火	牛乳 ナン チキンキーマカレー カラフルコーンサラダ バレンタインカップケーキ	とり肉、とりレバー、大豆 豆乳、大豆、寒天	小麦粉、油、さとう じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン ドレッシング さとう、水あめ、米粉、油、ココア、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、バジル、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、アスパラガス	
15	水	牛乳 麦ごはん とり肉のマスタード焼き きんぴらごぼう さつま汁	とり肉、みそ ぶた肉 とり肉、みそ	米、麦 卵なしマヨネーズ さとう、ごま油、ごま さつまいも	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく だいこん、にんじん、チンゲンサイ	
16	木	牛乳 麦ごはん 青菜のチーズ和え いしかりなべ いよかん	とり肉、チーズ(乳) さけ、とりだんご(小麦)、とうふ、みそ	米、麦 卵なしマヨネーズ、さとう じゃがいも	パクチョイ、キャベツ、にんじん だいこん、長ねぎ、にんじん、しめじ いよかん	
17	金	牛乳 麦ごはん ぶた肉のシークアーサーみそ焼き チヂンニイリチー 冬瓜とアーサ汁	ぶた肉、みそ 牛肉 アーサ、とうふ	米、麦 さとう さとう、油	シークアーサー 島にんじん、たまねぎ、にんにくの葉、にんにく どうがん、えのきたけ、しょうが	
20	月	牛乳 五穀ごはん 米粉ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ りんご	牛肉、ぶたレバー、いんげん豆 ツナ(まぐろ)	米、麦、もちきび、黒米、赤米 油、米粉、乳なしマーガリン、さとう アーモンド、ドレッシング	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 キャベツ、赤ピーマン、コーン りんご	豚エキス
21	火	牛乳 きびごはん しょうが焼き ごまじゃこサラダ つみれ汁	ぶた肉 チリメン いわしつみれ、わかめ	米、もちきび さとう ごま、ドレッシング	しょうが きゅうり、だいこん、にんじん だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが	
22	水	牛乳 オムライス オムライス用たまご ケチャップ コブサラダ フルーツポンチ	とり肉 卵 ケチャップ	米、油、乳なしマーガリン 油、でん粉 じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング ぶどうゼリー、白玉だんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン パインアップル、みかん、黄もも、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、ナタデココ、シークアーサー	ケチャップ(個食)
24	金	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 大根とひじきのサラダ わかめスープ	とり肉 ひじき わかめ、とうふ	米、麦 米粉、でん粉、油、さとう、ごま、ごま油 ドレッシング(小麦) ごま、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン 長ねぎ	
27	月	牛乳 さけわかめごはん レンコン入りつくね 肉じゃが メロン	さけ、わかめ とり肉、大豆 ぶた肉	米、さとう ラード(豚)、パン粉(小麦)、でん粉、さとう、油 油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、れんこん、しょうが にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく メロン	豚エキス
28	火	牛乳 麦ごはん いわしのかんろ煮 ヌンクグラー うちなーみそ汁	いわし ぶた肉、カステラかまぼこ(卵)、ルク ジュークラー(とうふ) ぶた肉、とうふ、みそ	米、麦 さとう、はちみつ、でん粉 油	しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜 どうがん、にんじん、こまつな	豚エキス 豚エキス