

令和5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、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、バナナ、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 とり肉の塩こうじ焼き アーモンド和え 魚そうめん汁	とり肉 系かまぼこ	米、麦 米(こうじ) アーモンド、さとう	チンゲンサイ、にんじん、もやし にんじん、ねぎ、しいたけ	
2	木	牛乳 スパゲティジェノベーゼ くるまふのナゲット だいきんのマリネサラダ お祝いクレープ	とり肉、チーズ(乳) とり肉、くるまふ(小麦) 系かまぼこ 豆乳、大豆	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、乳なし マーガリン 油 ドレッシング 油、さとう、米粉、水あめ、でん粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセリ、にんにく にんにく だいきん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ いちご	乳
3	金	牛乳 ちらしずし お花のハンバーグ はまぐりとアーサのお吸いもの ひなあられ(1~5年生)	とり肉、きんし卵(卵・小麦) とり肉、とうふ、おから はまぐり、アーサ、てまりふ(小麦) かんてん	米、さとう 油、さとう、でん粉 もち米、さとう、でん粉	たけのこ、れんこん、にんじん、しいたけ、なの花 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいきん	小麦
6	月	牛乳 麦ごはん ほきの洋風みそ焼き 白菜のごまあえ もずく汁 ひなあられ(6年生のみ)	ほき、みそ もずく、とり肉 かんてん	米、麦 卵なしマヨネーズ ごま、さとう もち米、さとう、でん粉	パセリ はくさい、チンゲンサイ、にんじん とうがん、ねぎ	
7	火	牛乳 やき肉どん 麦ごはん やき肉どんの具 わかめスープ	牛肉 わかめ、とうふ	米、麦 さとう、油、ごま、でん粉 ごま、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 長ねぎ	小麦、豚エキス
8	水	牛乳 野菜そば 手づくりサターアランダギー メキシカンライス	ぶた肉、チキアギ 脱脂粉乳(乳)、卵 ぶた肉、ウインナー(豚)、えび	沖繩そば(小麦)、油 小麦粉、さとうごま、油 米、油	しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく にんじん、たまねぎ、ピーマン、金美にんじん、マッシュルーム、トマト	豚エキス
9	木	牛乳 野菜コロッケ チキンサラダ デコボン	大豆 とり肉	油、さとう、でん粉、じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉 ごま、油、さとう	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン デコボン	
10	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 てりやきチキン ブロッコリーソテー	かつおぶし とり肉 ウインナー(豚)	米、麦 油、さとう 玄米、さとう、でん粉 さとう 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 にんにく 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	
13	月	牛乳 かやくごはん あじフライ きりぼし大根のハリハリづけ お米de豆乳プリンタルト	とり肉、うすあげ あじ こんぶ、ハム(乳・卵・豚) 豆乳	米、油 パン粉(小麦)、小麦粉、油 ごま、さとう さとう、米粉、油、でん粉	にんじん、しめじ、しいたけ、こんにゃく、えだ豆 きりぼし大根、にんじん、きゅうり	
14	火	牛乳 麦ごはん チキンカレー れんこんサラダ りんご	とり肉、とりレバー とり肉	米、麦 じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン ごま、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト れんこん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン りんご	
15	水	牛乳 麦ごはん ぶた肉のなんばんソースかけ ひじき炒め じゃがいものみそ汁	ぶた肉 ぶた肉、ひじき、チキアギ、大豆 うすあげ、みそ	米、麦 さとう、油、ごま、でん粉 油、さとう じゃがいも	長ねぎ にんじん、にら、こんにゃく チンゲンサイ、えのきたけ	豚エキス
16	木	牛乳 あげパン 雑穀と豆サラダ 白菜の豆乳クリーム煮	脱脂粉乳(乳)、きな粉 えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、系かまぼこ とり肉、豆乳、いんげん豆	油、さとう、小麦粉、アーモンド、黒糖 おし麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、ドレッシング じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン はくさい、にんじん、たまねぎ、アスパラガス	
17	金	牛乳 クワージュシー キャベツ入り平つくね 小松菜のおひたし シークワサーソルベ	ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ とり肉、かつお節、えんどう豆 うすあげ	米、油 ラード(豚)、さとう、でん粉 さとう さとう、水あめ	しいたけ、にんじん、ねぎ しょうが、キャベツ こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ シークワサー	豚エキス
20	月	牛乳 きびごはん 魚のさらき揚げ にんじんシリシリ 豆乳みそ汁	パンガシウス 白かまぼこ、ツナ(まぐろ)、卵 うすあげ、豆乳、みそ	米、もちきび でん粉、小麦粉、油 油	しょうが にんじん、金美にんじん、にら、にんにく だいきん、はくさい、ねぎ	
22	水	牛乳 ピラフ チキンのバジル焼き 花やさいサラダ お祝いケーキ	とり肉 とり肉 豆乳	米、油 でん粉、小麦粉、油 さとう、米粉、油、ココア、水あめ、でん粉	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、パセリ バジル カリフラワー、ブロッコリー、なの花、赤ピーマン	小麦