令和5年5月　詳細献立表（アレルギー）

那覇市立那覇小学校

※「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	P=タンパク質
	650 Kcal	21.1～32.5 g

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、そば、かに	まぐろ、いか、たこ、貝類(あさり、ほたて、かきなど)、くるみ、キウイフルーツ、バナナ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、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。
※ 配合表を基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てい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。

日	曜日		こんだて	（あか）おもに体をつくるもとになる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料由来
1	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			肉どうふ	ぶた肉,とうふ	油,さとう	こんにゃく,にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな,しいたけ	
			れんこん入りつくね	とり肉,大豆	ラード(豚),油,さとう,でん粉,パン粉(小麦)	しょうが,れんこん,たまねぎ	
			白菜のさっぱり和え	とり肉	ドレッシング	はくさい,きゅうり,にんじん	
2	火	牛乳	わかたけごはん	とり肉,油あげ	米,油	たけのこ,にんじん,しいたけ,えだ豆	
			ほきのゆうあん焼き	ほき,みそ	卵なしマヨネーズ	ゆず	
			たくあんあえ		ごま,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ,だいこん漬	
			かしわもち	あずき	さとう,上新粉,水あめ		
8	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			いわしのうめ煮	まいわし	さとう,でん粉	うめぼし,しその葉	
			ゴーヤーチップス		小麦粉,でん粉,油	ゴーヤー	
			とん汁	ぶた肉,あつあげ,みそ	ごま油	しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃく	
10	水	牛乳	紅芋パン	脱脂粉乳(乳)	油,さとう,べにいも,小麦粉		
			ビーンズシチュー	ぶた肉,いんげん豆,金時豆,豆乳	じゃがいも,油,乳なしマーガリン,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース	小麦
			カラフルコーンサラダ		ドレッシング	コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん	
			オレンジ			オレンジ	
11	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			とり肉の梅焼き	とり肉	さとう	うめ,しそ	
			小松菜のおかか和え	糸けずり	ごま,ごま油	こまつな,はくさい,にんじん	
			じゃがいものみそ汁	油あげ,みそ	じゃがいも	さんとうさい,えのきたけ	
12	金	牛乳	和風スパゲティ	ぶた肉,ベーコン	スパゲティ(小麦),オリーブ油,ドレッシング(小麦)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,マッシュルーム,アスパラガス,にんにく,しそ	
			みそあじの肉だんご	とり肉,ぶた肉,みそ	ラード,油,さとう,でん粉,パン粉(小麦)、ごま	たまねぎ,しょうが	
			ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉	ドレッシング(小麦)	キャベツ,コーン,にんじん	
			おうとう			もも(黄桃)	
15	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			チキンストロガノフ	とり肉,ぶたレバー,豆乳,いんげん豆	じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,にんにく	
			イタリアンサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	
			フルーツポンチ		白玉だんご,カットゼリー	パイン、みかん,黄桃(もも),ナタデココ,シークヮーサー	
16	火	牛乳	きびごはん		米,もちきび		
			タマナーチャンプルー	ぶた肉,とうふ	油	キャベツ,もやし,にんじん	
			ぶた肉のシークァーサーみそ焼き	ぶた肉,みそ	さとう	シークァーサー	
			もずく汁（鶏肉）	もずく,とり肉		とうがん	
17	水	牛乳	クファジューシー（昆布）	ぶた肉,油あげ,こんぶ	米,油	しいたけ,にんじん,青ねぎ	
			焼きししゃも	ししゃも			
			こまつなサラダ	ちくわ	ドレッシング	こまつな,はくさい,黄ピーマン	
			ぶどうゼリー		さとう	ぶどうかじゅう	
18	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ビビンバ	牛肉,みそ,きんし卵(卵・小麦)	ごま油,さとう,ドレッシング（小麦）,ごま	ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,こまつな	
			(卵AL)きんし卵ぬき				
			春雨スープ	とり肉	春雨,でん粉	しいたけ,さんとうさい,たけのこ	
19	金	牛乳	五目うどん	とり肉,油あげ	うどん(小麦)	だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	
			じゃがいものナムル	とり肉	じゃがいも,ごま,ドレッシング（小麦）	にんじん,きゅうり	
			みたらしだんご		しらたまだんご,さとう,水あめ,でん粉		
			オレンジ			オレンジ	
23	火	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			肉じゃが	ぶた肉	油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん,こんにゃく	
			からし菜のささみ和え	とり肉	卵なしマヨネーズ,ドレッシング(小麦)	からし菜,もやし,コーン	
			手づくりふりかけ	チリメン,青のり,糸けずり	ごま,さとう		
24	水	牛乳	シナモントースト		パン（小麦・乳）,マーガリン(乳),さとう	シナモン	
			白菜の豆乳クリーム煮	とり肉,豆乳,いんげん豆	じゃがいも,乳なしマーガリン,小麦粉	はくさい,にんじん,たまねぎ,アスパラガス	
			チキンサラダ	とり肉	ごま,油,さとう	キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークァーサー	
			ぶどう			ぶどう	
25	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			マーボーなす	ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	油,さとう,ごま油,でん粉,米粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,なす,木くらげ,にんにく,しょうが	小麦　ホタテエキス
			ひじきしゅうまい	ぶた肉,大豆,ひじき,とり肉	でん粉,さとう	キャベツ,たまねぎ,しょうが,しいたけ	
			バンサンスー	とり肉,きんし卵(卵・小麦)	春雨,ごま,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	
			(卵AL)きんし卵ぬき・バンサンスー				
26	金	牛乳	メキシカンライス	ぶた肉,ウインナー,ベーコン	米,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト	
			野菜コロッケ	大豆	油,さとう,でん粉,じゃがいも,パン粉(小麦),小麦	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,えだまめ	
			ビーンズサラダ	ひよこ豆,えんどう豆,いんげんまめ,いんげん豆,とり肉	卵なしマヨネーズ,ドレッシング	えだ豆,きゅうり,キャベツ	
			パイン			パインアップル	
29	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ポークカレー(乳なし)	ぶた肉,ぶたレバー	じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト	
			ブロッコリーサラダ		ドレッシング（小麦）	ブロッコリー,こまつな,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	
			ヨーグルト	ヨーグルト（乳）			
			乳アレルギー対応食 シークワーサーゼリー		さとう	シークァーサー果汁	
30	火	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			とり肉の塩こうじ焼き	とり肉	米(こうじ)		
			きんぴらレンコン	ぶた肉	油,さとう,ごま油,ごま	れんこん,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく	
			うちなーみそ汁	ぶた肉,とうふ,みそ		とうがん,にんじん,こまつな	
			オレンジ			オレンジ	
31	水	牛乳	ごはん		米		
			ミニあじフライ	あじ	油、パン粉（小麦）、小麦粉、でん粉、米粉	大葉	
			きりぼし大根のハリハリづけ	こんぶ	ごま,さとう	きりぼし大根,にんじん,きゅうり	
			アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ,とうふ,みそ		とうがん	