令和5年6月　詳細献立表（アレルギー）

那覇市立那覇小学校

学校給食の基準量	E=エネルギー	P=タンパク質
	650 Kcal	21.1～32.5ｇ

※「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、そば、かに	キウイ、バナナ、くるみ、いか、たこ、まぐろ、貝類

※　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	木	牛乳	スパゲティナポリタン	ウインナー,ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう	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	
			カップグラタン	豆乳,おから	じゃがいも,でん粉,米粉,油	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
			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,アスパラガス,カリフラワー	
2	金	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			タマナーチャンプルー	ぶた肉,あつあげ	油	キャベツ,もやし,にんじん,にら	
			とりのごま風味焼き	とり肉	さとう,ごま油,ごま		
			かきたま汁	卵,白かまぼこ	でん粉	山東菜,にんじん,えのきたけ	
5	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			豚肉と根菜のごまいため	ぶた肉	さとう,ごま,ごま油,でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	
			ゆしどうふ	ゆしどうふ		青ねぎ	
			梅アンダンスー	ぶた肉,大豆,みそ	ごま,さとう,油	うめ	
6	火	牛乳	ウッチンライス	とり肉	米,乳なしマーガリン,油	うこん,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,にんにく	
			ほきのバジル焼き	ほき		バジル	小麦
			ごぼうサラダ(チーズ入)	チーズ（乳）	さとう,ごま,卵なしマヨネーズ	ごぼう,赤ピーマン,アスパラガス	
7	水	牛乳	あげパン	きな粉	コッペパン（小麦、乳）,油,さとう,アーモンド,黒糖		
			とり肉とひよこ豆のトマトに	とり肉,ひよこ豆,いんげん豆	じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,バジル,パセリ	
			つぶつぶサラダ	えんどう豆,ひよこ豆,レンズ豆,だいず,あずき,とり肉	押麦,もち玄麦、玄米、赤米、たかきび,ドレッシング,でん粉	きゅうり,キャベツ,にんじん,ブロッコリー	
			オレンジ			オレンジ	
8	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			大根のそぼろ煮	ぶた肉,ぶたレバー,あつあげ	さとう,油,でん粉	しょうが,にんじん,だいこん,山東菜,こんにゃく	
			さばのごま焼き	さば	ごま,さとう		
			梅かつお和え	糸けずり	さとう	はくさい,こまつな,コーン,うめ	
9	金	牛乳	カレーうどん	とり肉,ぶたレバー	うどん(小麦),小麦粉,乳なしマーガリン	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,長ねぎ,しめじ	小麦
			ちくわのいそべあげ	ちくわ(卵なし),青のり	小麦粉,卵なしマヨネーズ,油		
			わかめとモーウィの酢の物	わかめ,糸かまぼこ	さとう	モーウィ(しろうり),シークァーサー	
			すもも			すもも	
12	月	牛乳	きびごはん		米,もちきび		
			ひじき炒め	ぶた肉,ひじき,チキアギ,大豆	油,さとう	にんじん,にら,こんにゃく	
			とりのピリ辛焼き	とり肉	さとう,ごま油	しょうが,にんにく	
			こんさいのみそ汁	とり肉,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな	
13	火	牛乳	たかなチャーハン	ぶた肉	米,ごま,油,ごま油	たかな漬け,にんじん,たまねぎ,コーン,えだ豆	
			ヤンニョムチキン	とり肉	小麦粉,でん粉,油,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	
			小松菜のナムル	とり肉	ごま,ドレッシング（小麦）,さとう,ごま油	こまつな,にんじん,だいこん,キャベツ	
14	水	牛乳	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉,油,さとう,		
			チリコンカン	大豆,いんげん豆,ぶた肉,ぶたレバー	油	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ	小麦
			ほうれん草オムレツ	たまご	でん粉,油	ほうれんそう	
			卵アレルギー代替食 くるまふと豆腐のナゲット	とり肉	油,ふ（小麦）	にんにく	
			キャベツとカリフラワーのサラダ		ドレッシング	キャベツ,カリフラワー,きゅうり,にんじん	
15	木	牛乳	きびごはん		米,もちきび		
			さばのしょうが焼き	さば		しょうが	
			小松菜のおひたし	油揚げ	さとう	こまつな,はくさい,にんじん	
			具だくさんみそ汁	とり肉,あつあげ,みそ	さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,青ねぎ	
16	金	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			マーボーへちま	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	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,へちま,木くらげ,にんにく,しょうが	小麦
			いろどり中華サラダ	糸かまぼこ,きんし卵(卵・小麦)	さとう,ごま油	きゅうり,だいこん	
			焼きぎょうざ	ぶた肉	ラード,油,小麦粉,さとう,でん粉	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	
19	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ぶた肉どん(具)	ぶた肉,油あげ	油,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,こんにゃく,にんにくの芽,にんにく	
			アーサのおつゆ	アーサ,とり肉		とうがん,青ねぎ	
			ゴーヤーチップス		小麦粉,でん粉,油	ゴーヤー	
20	火	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			チキンカレー(乳なし)	とり肉,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,にんにく,トマト	
			キャベツとアーモンドのサラダ	ベーコン	アーモンド,ドレッシング	キャベツ,赤ピーマン,コーン	
			パイン			パインアップル	
21	水	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			冬瓜のにつけ	ぶた肉,あつあげ,こんぶ	さとう	こんにゃく,とうがん,にんじん,いんげん	
			春雨のあえもの	糸かまぼこ	春雨,さとう,ごま油	だいこん,きゅうり	
			あまがし	きんときまめ、緑豆	さとう,こくとう,おし麦		
22	木	牛乳	もずくぞうすい	ぶた肉,もずく	米,麦	はくさい,にんじん,しいたけ	
			とうふハンバーグ	豆腐ハンバーグ（小麦）	さとう,でん粉	しょうが	
			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,大根,コーン	
			カリポリ煮干し(大豆)	カエリ,大豆	水あめ,さとう,ごま		
26	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ゴーヤーチャンプルー	とうふ,ぶた肉,卵	油	ゴーヤー,たまねぎ,にんじん,もやし	
			れんこんとひき肉のてりやき	とり肉	パン粉（小麦）、でん粉、ごま、さとう	れんこん	
			つみれ汁	わかめ、さかなのすりみ(小麦)		だいこん,にんじん,長ねぎ,しょうが	
27	火	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			あつあげのみそいため	あつあげ,ぶた肉,みそ	さとう,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ピーマン,なす,しめじ	
			はるまき	ぶた肉,だいず	小麦粉、油,でん粉,はるさめ、さとう,ラード	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,しいたけ	
			春雨スープ	とり肉	春雨,でん粉	しいたけ,こまつな	
28	水	牛乳	かやくごはん(鶏肉)	とり肉,油揚げ	米,油	にんじん,しめじ,しいたけ,こんにゃく,えだ豆	
			厚焼きたまご	たまご	油,さとう		小麦
			卵アレルギー代替食 くるまふと豆腐のナゲット	とり肉	油,ふ（小麦）	にんにく	
			ごまあえ		ごま,さとう	はくさい,こまつな,にんじん	
			オレンジ			オレンジ	
29	木	牛乳	セサミトースト		パン（小麦・乳）,ごま,油,さとう,はちみつ		
			サーモンチャウダー	さけ,とり肉,豆乳	じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン	にんじん,たまねぎ,セロリー,ブロッコリー,にんにく	
			カラフルサラダ		ドレッシング,油,さとう	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	
			ぶどう			ぶどう	
30	金	牛乳	スパゲティジェノベーゼ	とり肉,チーズ(乳)	スパゲティ(小麦),オリーブ油,乳なしマーガリン	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,バジル,にんにく	乳
			いかフライ	いか	油,小麦粉,パン粉（小麦）,でん粉		
			コブサラダ		じゃがいも,卵なしマヨネーズ,ドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,黄ピーマン,赤ピーマン	