






2015
12月

献立表 (アレルギー)

那覇市小禄学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	火	 あわごはん マーボーとうふ もやしのナムル 大芋いも	ぶた肉、ぶたレバー きぬごしとうふ、みそ わかめ	こめ、あわ サラダ油、ごま油、さとう、でんぷん ごま、ごま油、さとう さつまいも、水あめ、さとう、ごま はちみつ	たまねぎ、にんじん、にら しょうが 赤ピーマン、もやし、きゅうり	ぶた肉、とり肉 大豆
2	水	 はいがなかよしパン かぼちゃのシチュー コーンスロー イチゴジャム	だっしふんにゅう とり肉、ひよこ豆、白いんげん	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、マカリン(乳抜き)、こむぎこ サラダ油 さとう さとう、水あめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、きゅうり、セロリ、みかん いちご	大豆 ぶた肉、とり肉 ぎゅう肉、大豆 大豆、リンゴ
3	木	 あわごはん 大根のそぼろ煮 小魚のあめがらめ みかん	ぶた肉、とうふ、えだ豆、ぶたレバー かつおだし イワシ	こめ、あわ サラダ油、さとう、でんぷん アーモンド、ごま、こくとう さとう、はちみつ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ みかん	
4	金	 あわごはん はるさめスープ 豚キムチ炒め りんご	とり肉、かつおだし ぶた肉 みそ	こめ、むぎ はるさめ、ごま サラダ油、ごま油	チンゲンサイ、にんじん、エリンギ はくさい、にんじん、たけのこ、にら りんご	とり肉 大豆
7	月	 あわごはん シカムトウチ クレープイリチー はるまき	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あぶらあげ、かつおだし ぶた肉	こめ、むぎ サラダ油、さとう サラダ油、卵、ラード、こむぎこ さとう、でんぷん	だいこん、こんにゃく、しいたけ きりぼしだいこん、こんにゃく たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ たけのこ	ごま、大豆、とり肉
8	火	 あわごはん 右粒汁 ひじき炒め グレープフルーツ	さけ、みそ、かつおだし ぶた肉、ひじき、だいず かまぼこ、あぶらあげ、かつおだし	こめ、あわ じゃがいも サラダ油、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ にんじん、にら、こんにゃく グレープフルーツ	大豆
9	水	 あわごはん すき焼き しらす和え パインゼリー	ぎゅう肉、とうふ チリメン、わかめ	こめ、むぎ サラダ油、さとう さとう さとう、水あめ	はくさい、にんじん、ながねぎ、こまつな こんにゃく だいこん、きゅうり パイン、シークワーサー	
10	木	 あわごはん なつかし ハバイヤイリチー ミートボール	なつかし、ぶた肉、かつおだし かまぼこ、ツナ(まぐろ) とり肉	こめ、むぎ サラダ油 パン粉、ラード、サラダ油、でんぷん さとう	こんにゃく、しいたけ ハバイヤ、にんじん、にら たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	ぶた肉 大豆、ごま、ぶた肉
11	金	 あわごはん ぐだくさんみそしる こまつなのごまあえ いわし甘煮	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ みそ、かつおだし いわし	こめ、あわ じゃがいも ごま、さとう さとう、はちみつ、でんぷん	にんじん、しめじ こまつな、もやし 大豆	大豆
14	月	 あわごはん ハヤシライス フルーツポンチ	ぎゅう肉 とうにゅう、かんでん	こめ、むぎ マカリン(乳抜き)、こむぎこ、サラダ油、ラード さとう 水あめ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト グリーンピース りんご果汁、もも、なし、バナナ、さくらんぼ ぶどう、リンゴ、みかん、シークワーサー	大豆、ぶた肉 大豆
15	火	 あわごはん にらたまスープ チンゲン菜の中巻炒め しゅうまい	とり肉、卵、きぬごしとうふ かつおだし ぎゅう肉 ぶた肉	こめ、あわ でんぷん サラダ油、ごま油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ	にら チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、しょうが	とり肉
16	水	 あわごはん (肉そぼろ、おひたし) わかめスープ カルフィッシュ カレーうどん	ぶた肉、だいず わかめ、とうふ、かつおだし イワシ ぶた肉、なると、かつおだし	こめ、むぎ さとう、サラダ油 米粉、でんぷん、さとう うどん、マカリン(乳抜き)、こむぎこ サラダ油 じゃがいも、さとう、パン粉 こむぎこ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし えのき、ながねぎ	とり肉
17	木	 なし 枝豆コロッケ	えだ豆	なし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	大豆
18	金	 あわごはん 焼肉丼 切干大根とささみの和え物 果物(オレンジ/4)	ぎゅう肉、えだ豆 ツナ(まぐろ)	こめ、あわ さとう、サラダ油、ごま油 ごま、さとう、ごま油	ピーマン、たまねぎ、エリンギ、にんじん たけのこ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん オレンジ	
21	月	 あわごはん 煮のカツパ焼き ウサチ 煮ごはん おでん	ぶた肉、かまぼこ かつおだし 白身魚 みそ とり肉、あつあげ、こんぶ ちくわ、かつおだし かつおぶし	こめ、たいも、サラダ油 さとう こめ、むぎ サラダ油 さとう	にんじん、しいたけ、ねぎ チンゲンサイ、もやし だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん もやし、こまつな、にんじん、うめぼし みかん	ぶた肉、とり肉 大豆
22	火	 パーティーパン コンソメスープ 白身魚フライ せんきゃべツ タルタルソース(乳・卵抜き)	だっしふんにゅう とり肉、いんげん豆 白身魚	こむぎこ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)、コーン パン粉、サラダ油、こむぎこ さとう、水あめ	にんじん、たまねぎ、セロリ キャベツ、きゅうり きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、レモン果汁	大豆 ぎゅう肉、大豆、とり肉 大豆
24	木	 スパゲティ ミートソースの具 フロッキーサラダ ケーキ(乳、卵抜き)	ぶた肉、大豆、豚レバー ハム(乳抜き) 大豆、豆乳	こむぎこ さとう、ラード、こむぎこ オリーブ油 さとう、米粉、でんぷん、さつまいも 水あめ、植物油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム トマト ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン	ぶた肉、大豆、ぎゅう肉 ゴマ、大豆

※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。
※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。

アレルギー表示義務食品: 卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品: アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルマシ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

