2016
3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（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	調味料
1	火	麦ごはん		こめ、むぎ		
		マーボー大根	ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ みそ	ｻﾗﾀﾞ油、さとう、でんぷん	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく	鶏肉、大豆
		くるまふのナゲット	とり肉、ふ	ｻﾗﾀﾞ油	にんにく	大豆
		きゅうりの酢の物		さとう	もやし、きゅうり、にんじん シークヮーサー	
		イチゴゼリー		さとう	いちご果汁、クランベリー果汁	
2	水	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		大豆
		揚げパン(南、宇、道花小、小禄中3)	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ アーモンド、黒糖、ｻﾗﾀﾞ油		大豆
		ビーフシチュー	ぎゅう肉、いんげん豆	じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳ぬき)、こむぎこ ｻﾗﾀﾞ油	たまねぎ、にんじん、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、セロリ にんにく、トマト	豚肉、鶏肉、大豆
		コボウサラダ	ハム(乳ぬき)	さとう、ごま	ごぼう、きゅうり、赤ピーマン	大豆、りんご
		イチゴジャム		さとう、水あめ	いちご	
		型ぬきチーズ(中３のみ)	チーズ			
3	木	桜ちらしずし	しらす、こんぶ	こめ、さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、桜の花	鶏肉、大豆
		アーサのスープ	とり肉、アーサ、かつおだし		はくさい、にんじん、たけのこ、しょうが	
		ヌンクーグヮー	ぶた肉、あつあげ、かまぼこ かつおだし	さとう、ｻﾗﾀﾞ油	だいこん、からしな、にんじん、こんにゃく しいたけ	
		ひしもち		もち米、さとう、でんぷん	よもぎ	大豆
4	金	あんかけそば	ぶた肉、なると	ラーメン(こむぎ)、さとう、ごま油 ｻﾗﾀﾞ油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし キャベツ、エリンギ、きくらげ、しょうが	鶏肉
		ししゃもフリッター	ししゃも	こむぎこ でんぷん、さとう、ｻﾗﾀﾞ油		大豆
		ミネオラオレンジ			オレンジ	
		いもチップス(中３のみ)		さつまいも、さとう、植物油		
7	月	あわごはん		こめ、あわ		
		中華たまごスープ	たまご、きぬごしどうふ、かつおだし	でんぷん	コーン、にんじん、チンゲンサイ	鶏肉
		チンジャオロース	ぎゅう肉	ｻﾗﾀﾞ油、ごま油、さとう、でんぷん	ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	
		焼きぎょうざ	ぶた肉、とり肉	こむぎこ、植物油、ラード さとう、ごま油	キャベツ、にら、しょうが しょうが、にんにく	大豆
		いちごデザート(中３のみ)	乳	水あめ、さとう、ﾁｮｺﾚｰﾄ	黄もも、いちご	乳、大豆、ゼラチン
8	火	麦ごはん		こめ、むぎ		
		野菜カレー	とり肉、いんげん豆	じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳ぬき)、こむぎこ ｻﾗﾀﾞ油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えだまめ にんにく	大豆、牛肉
		とんかつ	ぶた肉	パン粉、こむぎこ、ｻﾗﾀﾞ油		
		大根の甘酢和え	かつおぶし	さとう	だいこん、きゅうり	
		ミルメークココア(中３のみ)		さとう、ココア		大豆
9	水	麦ごはん		こめ、むぎ		
		大根のみそ汁	あぶらあげ、かつおだし、みそ		だいこん、こまつな、ながねぎ	大豆
		さばの塩焼き	さば	ｻﾗﾀﾞ油		
		はるさめピリからサラダ	ハム(乳ぬき)、わかめ	はるさめ、さとう、ごま油、ごま	にんじん、きゅうり、もやし	
10	木	黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、こくとう		
		パパイヤのトマト煮	とり肉、いんげん豆	じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳ぬき)、こむぎこ ｻﾗﾀﾞ油、さとう	パパイヤ、たまねぎ、にんじん、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト、パセリ、にんにく	大豆、豚肉
		ブロッコリーサラダ	ツナ(まぐろ)	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	キャベツ、赤ピーマン、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	
		りんご			リンゴ	
		チーズ	チーズ			
11	金	黒米ごはん		こめ、黒米		
		なかみ汁	なかみ、ぶた肉、かつおだし		こんにゃく、しいたけ、しょうが	
		グーブイリチー	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あぶらあげ、かつおだし	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	
		ごぼう鶏肉巻き	とり肉	さとう	ごぼう	大豆
		お祝いケーキ(中３のみ)	とうにゅう	さとう、水あめ、米粉、植物油、でんぷん	いちご	
		シークヮーサーダルド(他学年)	とうにゅう	さとう、水あめ、米粉、植物油、でんぷん ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	シークヮーサー	
14	月	ひじきごはん	とり肉、かまぼこ、ひじき かつおだし	こめ、ｻﾗﾀﾞ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
		ハンバーグ照焼ソース	ぶた肉、とり肉	パン粉、でんぷん、さとう	たまねぎ	大豆
		フルーツ白玉	とうにゅう	白玉だんご、水あめ、さとう	りんご、もも、みかん、パイン、かんてん	
		黒糖ビーンズ	だいず	こくとう		
15	火	しそごはん		こめ、さとう	しそ	
		肉だんごスープ	きぬごしどうふ、かつおだし ぎゅう肉、ぶた肉、とり肉	はるさめ、パン粉、でんぷん	はくさい、にんじん、たまねぎ	大豆
		筑前煮	とり肉、かまぼこ、かつおだし	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく いんげん、しいたけ	
		いちご			いちご	
16	水	スパゲティナポリタン	ウインナー(乳ぬき)、ベーコン(乳ぬき)	スパゲティ(こむぎ)、ｵﾘｰﾌﾞ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
		ミニかぼちゃグラタン	牛乳、チーズ	マカロニ、ｻﾗﾀﾞ油、こむぎこ、バター さとう	かぼちゃ、パセリ	乳、鶏肉、豚肉
		温野菜サラダ	ささみ	さとう	きゅうり、ｶﾘﾌﾗﾜｰ、コーン	大豆、りんご
17	木	あわごはん		こめ、あわ		
		肉じゃが	ぶた肉、かつおだし	じゃがいも、ｻﾗﾀﾞ油、さとう	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ こんにゃく	
		枝豆サラダ	ひじき、ハム(乳ぬき)	さとう、ごま	きゅうり、にんじん、もやし、えだまめ	
		ぶどうゼリー		さとう	ぶどう、かんてん	
18	金	麦ごはん		こめ、むぎ		
		シカムドゥチ	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし		だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	
		タマナーチャンプルー	ベーコン(乳ぬき)、とうふ、かつおぶし	ｻﾗﾀﾞ油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	
		約豆みそ	なっとう、ひよこ豆、みそ、ツナ(まぐろ)	さとう、ｻﾗﾀﾞ油、ごま	しょうが	大豆
22	火	カレーそぼろ丼	ぶた肉、だいず、あぶらあげ 白花豆	こめ、むぎ、ｻﾗﾀﾞ油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン グリンピース、にんにく	牛肉、鶏肉
		こまつなの和え物	しらす	さとう、ごま	こまつな、もやし、しめじ	
		清見オレンジ			オレンジ	
		ミルメークココア		さとう、ココア		大豆
23	水	肉野菜ラーメン		ラーメン(こむぎ)、ごま油	にんにく	鶏肉
		ラーメン具	ぶた肉、なると	さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、しょうが	鶏肉
		ホキフライ（あおさ入）	ホキ、あおさ	パン粉、こむぎこ、でんぷん、ｻﾗﾀﾞ油 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		大豆
		おめでとうデザート	とうにゅう	さとう、水あめ	いちご	
24	木	ひじきごはん	とり肉、かまぼこ、ひじき かつおだし	こめ、ｻﾗﾀﾞ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
		ハンバーグ照焼ソース	ぶた肉、とり肉	パン粉、でんぷん、さとう	たまねぎ	大豆
		フルーツ白玉	とうにゅう	白玉だんご、水あめ、さとう	りんご、もも、みかん、パイン、かんてん	
		黒糖ビーンズ	だいず	こくとう		

※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。
※給食センターで使用しているかまぼこは、卵、乳、エビ、カニは含んでいません。

アレルギー表示義務食品：卵,乳,小麦,ソバ,落花生,エビ,カニ