2016　10月　詳細献立表（アレルギー）

那覇市小禄学校給食センター

TEL９１７－３４５９

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
3	月	ひじきごはん	とり肉、かまぼこ、ひじき	こめ、ｻﾗﾀﾞ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
		さんま蒲焼煮	さんま	ｻﾗﾀﾞ油		
		海かつおあえ	かつおぶし	さとう	もやし、こまつな、にんじん、うめぼし	
4	火	あわごはん		こめ、あわ		
		にらたまごスープ	とり肉、卵、きぬごしどうふ	でんぷん	にら、エリンギ	
		はるさめサラダ	ハム（乳抜き）	はるさめ、さとう、ごま油	きゅうり、にんじん、もやし	
		野菜入りつくね	とり肉	パン粉、でんぷん、さとう、ｻﾗﾀﾞ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん	大豆
5	水	黒米ごはん		こめ、黒米		
		イナムドゥチ	ぶた肉、かまぼこ、みそ		こんにゃく、しいたけ	大豆
		クーブイリチー	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	
		青切みかん			みかん	
6	木	もずく丼	もずく、ぶた肉	こめ、むぎ、ｻﾗﾀﾞ油、さとう でんぷん	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン	大豆、牛肉
		ゴーヤーサラダ	ささみ	卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ、さとう	ゴーヤー、きゅうり、もやし、かんてん	大豆
		ミニ肉まん	ぶた肉	こむぎこ、さとう、ラード でんぷん	たまねぎ	大豆
7	金	肉野菜そば	ぶた肉、かまぼこ	おきなわそば（小麦）、ｻﾗﾀﾞ油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ にら	
		かぼちゃ天ぷら		こむぎこ、でんぷん、ｻﾗﾀﾞ油	かぼちゃ	
		スイカゼリー		さとう	スイカ	
17	月	麦ごはん		こめ、むぎ		
		チキンカレー	とり肉、豚レバー、白いんげん豆 白花豆	じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳抜き） こむぎこ、ｻﾗﾀﾞ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、リンゴ	大豆、牛肉
		大根サラダ	ひよこ豆、ハム（乳抜き）	さとう、ｻﾗﾀﾞ油	だいこん、きゅうり、えだ豆、ゆず	大豆
18	火	麦ごはん		こめ、むぎ		
		肉だんごスープ	とり肉、ぎゅう肉、ぶた肉	パン粉、でんぷん、はるさめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ながねぎ	大豆
		きゅうりの酢の物	わかめ	さとう	もやし、きゅうり、シークヮーサー	
		納豆みそ	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		大豆
19	水	ぺにいもパン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、ぺに芋		大豆
		ラビオリクリームスープ	ぶた肉、だいず、とり肉 とうにゅう	パン粉、ラード、さとう こむぎこ、ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳抜き）	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	大豆、牛肉
		いんげんソテー	ウインナー（乳抜き） ベーコン（乳抜き）	ｻﾗﾀﾞ油	いんげん、にんじん、ピーマン、コーン エリンギ	大豆、牛肉
		柿（中）			かき	
		みかん（小）			みかん	
20	木	ウカメーごはん	わかめ	こめ、さとう		
		いりどり	とり肉、いとよりだい、あつあげ	じゃがいも、パン粉、でんぷん ラード、さとう、ｻﾗﾀﾞ油	こんにゃく、にんじん、ごぼう、レンコン たまねぎ、えだ豆、コーン	大豆
		ぐしちゃんいい菜和え	チリメン	ごま、さとう	ぐしちゃんいい菜、もやし、エリンギ シークヮーサー	
		黒だいず	だいず			
21	金	ジャージャーめん	ぶた肉、だいず、みそ	中華めん（小麦）、ｻﾗﾀﾞ油、さとう でんぷん	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん にら	大豆
		揚げ豆腐野菜あんかけ	おきなわとうふ	ｻﾗﾀﾞ油、さとう、でんぷん	もやし、きくらげ、グリンピース	
		ブルーベリーゼリー		さとう	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	
24	月	あわごはん		こめ、あわ		
		中華コーンスープ	とり肉、きぬごしどうふ	でんぷん	コーン、しいたけ、こまつな	
		ブルコギ	ぎゅう肉	ｻﾗﾀﾞ油、ごま油、さとう、でんぷん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら	大豆
		柿（小）			かき	
		みかん（中）			みかん	
25	火	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
		かぼちゃシチュー	とり肉、いんげん豆、とうにゅう	じゃがいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳抜き） こむぎこ、でんぷん、さとう、ｻﾗﾀﾞ油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	大豆、牛肉
		黒野菜サラダ	ツナ（まぐろ）	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、赤ピーマン、きゅうり	
		リンゴジャム（揚パン以外の学校）		さとう、水あめ	リンゴ	
		揚げパン（宇栄原小・小禄南小 垣花小）	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、ｻﾗﾀﾞ油 アーモンド、こくとう		大豆
26	水	麦ごはん		こめ、むぎ		
		ゆしどうふ	ゆしどうふ、みそ		ねぎ	大豆
		ひじき炒め	ぶた肉、ひじき、だいず、かまぼこ	ｻﾗﾀﾞ油、さとう	にんじん、ピーマン、こんにゃく	
		あじゴマフライ	アジ	パン粉、こむぎこ、でんぷん、ｻﾗﾀﾞ油 ごま、ごま油		大豆
27	木	あわごはん		こめ、あわ		
		とうがんのそぼろ煮	ぶた肉、豚レバー、あつあげ	ｻﾗﾀﾞ油、さとう、でんぷん	とうがん、たまねぎ、にんじん、にら しいたけ	
		ぶどう２個			ぶどう	
		梅ふりかけ	かつおぶし、のり	ごま、でんぷん、さとう じゃがいも	うめぼし	大豆
28	金	二色ごはん		こめ、むぎ		
		・肉そぼろ	ぶた肉、だいず	さとう、ｻﾗﾀﾞ油	にんじん、たまねぎ	
		・おひたし			こまつな、もやし	
		切干大根のスープ	油あげ、ひよこ豆		きりぼしだいこん、にんじん、ながねぎ	
		かぼちゃプリン	とうにゅう	さとう、でんぷん	かぼちゃ	大豆
31	月	きのこスパゲティ	とり肉、ベーコン（乳抜き）	スパゲティ（小麦）、オリーブ油	たまねぎ、エリンギ、しめじ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん、バジル	大豆、牛肉
		ハンバーグソースかけ	とり肉、ぶた肉	さとう、じゃがいも、ラード	たまねぎ、赤ピーマン	大豆
		フルーツ白玉	とうにゅう	上新粉、もち粉、水あめ、さとう	かんてん、リンゴ、みかん、パイン モモ、シークヮーサー	大豆

※「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：卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、えび、かに
表示推奨品目：あわび、いか、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま

※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。
※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センターまでお問い合わせください。
※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。