

令和元年 5月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立泊小学校 917-3474

学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
基準量 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g

※「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、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

その他

イカ、あさり、タコ、大豆、アーモンド、オイスターソース、貝類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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。

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
7	火	ごはん 焼肉丼ぶり はるさめスープ バナナ	牛肉 鶏肉	米 さとう、でん粉、油 春雨、でん粉	ピーマンたまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、 こんにやく、長ねぎ、にんにく、しょうが 椎茸、にんじん、ねぎ、はくさい バナナ	オイスターソース(かきエキス) (魚介AL除去)
8	水	麦ごはん マーボーなす ゴーヤーの中華サラダ ニューサマーオレンジ	豚肉、豆腐(大豆AL除去)、みそ 鶏肉	米、麦 油、ごま油、でん粉 ごま、さとう、ごま油	なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、 にら、椎茸、にんにく ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、 コーン ひゅうがなつ	中華ベース(小麦、かきエキス、*好エキス) (魚介AL除去) ドレッシング(小麦、*好エキス) (魚介AL除去)
9	木	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き フーイリチー アーサ汁 うちんライス	しいら、みそ 鮎(小麦)、鰯(鰯AL除去)、ツナ、ベーコン(乳) アーサ、豆腐(大豆AL除去) 鶏肉	米、麦 ノンエッグマヨネーズ 油	たまねぎ キャベツ、にんじん、にら しょうが	
10	金	豆腐ハンバーグきのこあんかけ (大豆AL代替) アーモンドあえ アセロラゼリー	ハンバーグ(小麦、大豆) (大豆AL代替) アーモンド アセロラゼリー	でん粉、油 アーモンド(アーモンドAL除去)、ごま、さとう さとう、でん粉	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、 ねぎ、しょうが キャベツ、ごま、な、にんじん アセロラ	
13	月	麦ごはん 魚のゆずみそやき 煮つけ	さわら、みそ 豚肉、かまぼこ、 厚揚げ(大豆AL除去)、結び昆布	米、麦 さとう さとう	ゆず こんにやく、にんじん、とうがら、いんげん、 しょうが	
14	火	きびごはん ホイコーロー ワンタンスープ 桃まんじゅう	豚肉、みそ ワンタン(小麦)	米、もちきび さとう、でん粉、油 でん粉	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 赤ピーマン、長ねぎ、しょうが、にんにく きくらげ、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ	オイスターソース(かきエキス) (魚介AL除去)
15	水	ごはん 千切りイリチー 沖縄風みそ汁 ちんすこう	昆布、豚肉、かまぼこ 豚肉、豆腐(大豆AL除去)、みそ	米 さとう、油	千切大根、こんにやく とうがら、へちま、にんじん、チンゲンサイ	
16	木	ジャージャー麺 春巻 すいか	豚肉、鶏レバー 豚肉	ちんすこう(小麦、さとう、ラード) 中華めん(小麦)、ごま油、さとう、でん粉 油、ラード、はるさめ、でん粉、小麦粉、さとう、米粉	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、にら にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	テンメンジャン(小麦)
17	金	ひじきごはん 鶏肉のどり辛やき 根菜サラダ	あぶらあげ、ひじき、豚肉、かまぼこ、 鶏肉 鶏肉	米、麦、油 さとう、ごま油 じゃがいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう	椎茸、えだまめ、にんじん にんにく、しょうが れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	ドレッシング(小麦)
20	月	ごはん タコライス わかめスープ 黄桃缶	豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ(乳) わかめ、豆腐(大豆AL除去)	米 油 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 キャベツ、赤ピーマン えのきたけ、ねぎ 黄桃(もも)	チリミックス(小麦、乳)
21	火	ゆかりごはん さばの塩焼き タマナーチャンプルー かぼちゃのみそ汁	さば 豆腐(大豆AL除去)、ベーコン(乳)、豚肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	米、さとう 油	赤しそ キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	
22	水	五穀ごはん ハヤシライス ピーンズサラダ グレープフルーツ	牛肉 牛肉	米、胚芽米、もちきび、丸麦、黒米、赤米 じゃがいも、生クリーム(乳)、小麦粉、 バター(乳)、油	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん	デミグラスソース(小麦)、 ハヤシルー(小麦)
23	木	きのこピラフ ごぼうのメンチカツ ポテトサラダ コッペパン	鶏肉 鶏肉 ハム(乳)	米、油、バター(乳) 油、パン粉(小麦)、さとう、米粉 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、 エリンギ、まいいたけ、ピーマン ごぼう、たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり	
24	金	チリドック チーズサラダ マッシュルームスープ	ウインナー(小麦) チーズ(乳) ベーコン(乳)、鶏肉、スキムミルク	コッペパン(小麦、乳) 油、さとう バター(乳)、小麦粉、生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	ホワイトルー(小麦、乳)
28	火	麦ごはん キムチ鍋 豆苗のナムル オレンジ	豚肉、豆腐(大豆AL除去)、ちくわ、みそ 鶏肉	米、麦 じゃがいも、はるさめ、さとう ごま油、ごま	白薬キムチ(小麦)、はくさい、ごま、な、しめじ とうもろこし、もやし、キャベツ、にんじん、 オレンジ	
29	水	ジャンボおにぎり 梅アングダンソー にんじんシリシリー けんちん汁	焼のり 豚肉、みそ、糸けずり 卵、ツナ 豆腐(大豆AL除去)、あぶらあげ	米 さとう、油 油 じゃがいも、ごま油	うめぼし にんじん、たまねぎ、にら だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、 長ねぎ、しめじ	
30	木	麦ごはん 魚のてりやき きんぴらごぼう さつま汁 シナモントースト	しいら 豚肉、チキアギ 豚肉、あぶらあげ、みそ	米、麦 さとう さとう、油、ごま、ごま油 さつまいも	しょうが ごぼう、にんじん、こんにやく たまねぎ、にんじん、椎茸、ねぎ	
31	金	ビーフシチュー グリーンサラダ チーズ	牛肉、豚レバー ハム(乳) チーズ(乳)	オリーブ油、じゃがいも、 小麦粉、バター(乳) さとう、アーモンド(アーモンドAL除去)	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、ブロッコリー ごま、な、きゅうり、キャベツ	デミグラスソース(小麦)、 ハヤシルー(小麦)