令和元年　6月　詳細献立表（アレルギー）　那覇市立泊小学校 917-3474

学校給食の基準量　E=エネルギー 650 Kcal　P=タンパク質 21.1～32.5 g　F=脂質 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	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	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。

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
3	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			肉豆腐	豚肉,焼き豆腐	さとう	こんにゃく,にんじん,キャベツ,長ねぎ,チンゲンサイ,椎茸	スキヤキソース（小麦）
			ピーマンのごまあえ		ごま,さとう	ピーマン,赤ピーマン,コーン	ドレッシング（小麦）
			チーズ大福	チーズ（乳）	油,さとう,もち粉,かたくり粉		
4	火	牛乳	和風スパゲティ	ベーコン（乳）,鶏肉	スパゲティ（小麦）,オリーブ油,バター（乳）	しめじ,椎茸,たまねぎ,にんじん,こまつな,にんにく	オイスターソース（かきエキス）チキンコンソメ（乳、小麦）
			チーズインハンバーグ	とりにく,チーズ（乳）,牛乳	パン粉,牛脂,油,水あめ,かたくり粉	たまねぎ	
			ごぼうサラダ	鶏肉	ごま,ノンエッグマヨネーズ,さとう	ごぼう,きゅうり,赤ピーマン	ドレッシング（小麦）
5	水	牛乳	ごはん		米		
			ポークカレー	豚肉,豚レバー	油,じゃがいも,小麦粉,バター（乳）,生クリーム（乳）	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン	カレールウ（小麦、乳）
			海藻サラダ	基わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ,わかめ,ツナ		だいこん,きゅうり,コーン	ドレッシング（小麦）
			ヨーグルト	ヨーグルト（乳）	さとう		
6	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			グルクンのからあげ	たかさご	小麦粉（小麦）,サラダ油		
			かんぴょうイリチー	昆布,豚肉,あぶらあげ,かまぼこ	油,さとう	かんぴょう,こんにゃく	
			ゆしどうふ	豆腐		ねぎ,しょうが	
			あまがし	金時豆,緑豆	さとう,黒糖,押し麦		
7	金	牛乳	ごはん		米		
			親子丼	鶏肉,卵	油,さとう,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,しょうが	
			あかだし	絹ごし豆腐,わかめ,,みそ		えのきたけ	
			だいずあまから	大豆,アーモンド	さつまいも,サラダ油,はちみつ,さとう		
10	月	牛乳	きびごはん		米,もちきび		
			魚の南部焼き	まぐろ	さとう,ごま		
			とうがんのそぼろ煮	豚肉,厚揚げ,大豆	さとう,油,かたくり粉	とうがん,にんじん,ねぎ,椎茸,しょうが	
			ささみの和え物	鶏肉	ごま	こまつな,キャベツ,コーン	ドレッシング（小麦）
11	火	牛乳	しそ入り炊き込みごはん	豚肉,かまぼこ	米,麦,油	にんじん,椎茸,しその葉	
			国産豚レバー入メンチカツ	豚肉 豚レバー	パン粉,小麦粉,かたくり粉,サラダ油	たまねぎ	
			おかかあえ	けずりぶし		こまつな,はくさい,もやし	
			カルフィッシュ	片口いわし			
12	水	牛乳	麦ごはん		でん粉,さとう,米粉		
			ショーロンポー（魚貝AL代替）	豚肉,鶏肉	米,麦		
			八宝菜	豚肉,イカ,うずらの卵	かたくり粉,春雨,豚脂,さとう,小麦粉	たまねぎ,キャベツ	カキエキス
			もやしのナムル		油,ごま油,かたくり粉	はくさい,ヤングコーン,にんじん,たまねぎ,きくらげ,たけのこ,絹さや	中華ベース（小麦,カキエキス,ホタテエキス）
			わかめごはん	わかめ	さとう,ごま油,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
13	木	牛乳	チキナーチャンプルー	豆腐,ベーコン（乳）,卵	米,さとう		
			じゃがいものみそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ	麩（小麦）,油	からし菜,にんじん	
			びわ		じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	
14	金	牛乳	あみパン			びわ	
			ポテトリヨネーズ	ベーコン（乳）,チーズ（乳）	あみパン（小麦、乳）		
			ポトフ	鶏肉,ウィンナー	じゃがいも,油,バター（乳）	たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,グリンピース	
			りんごジャム			たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,セロリー,しめじ,ブロッコリー	
17	月	牛乳	麦ごはん		さとう,水あめ	りんご	
			マーボーとうがん	豆腐,豚肉,鶏レバー,みそ	米,麦		
			チンゲンサイのごまあえ	ツナ	かたくり粉,油,ごま油	とうがん,たけのこ,たまねぎ,にんじん,にら,椎茸,にんにく	中華ベース（小麦,カキエキス,ホタテエキス）
			シークァーサーゼリー		ごま,さとう	チンゲンサイ,もやし,赤ピーマン	
18	火	牛乳	スパゲティジェノベーゼ	ベーコン（乳）,鶏肉,粉チーズ（乳）	さとう	シークァーサー	
			魚のラビゴットソースかけ	ホキ	スパゲティ（小麦）,オリーブ油,バター（乳）	たまねぎ,にんじん,こまつな,しめじ,バジル,にんにく	チキンコンソメ（乳、小麦）
			だいずサラダ	大豆,ハム（乳）,チーズ（乳）	オリーブ油,さとう,かたくり粉	赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ	
19	水	牛乳	ゆかりごはん		ノンエッグマヨネーズ,さとう	きゅうり,キャベツ,カリフラワー	
			焼きししゃも	ししゃも	米,さとう	赤しそ	
			きんぴられんこん	豚肉,チキアギ,			
			かきたま汁	卵,鶏肉,	ごま,さとう,油,ごま油	れんこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,えだまめ	
20	木	牛乳	コーンピラフ	ベーコン（乳）,ツナ	かたくり粉	椎茸,こまつな,えのきたけ	
			スパイシーまめ	大豆,アーモンド	米,麦,オリーブ油,バター（乳）	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,マッシュルーム	
			ブロッコリーサラダ		じゃがいも,小麦粉（小麦）,かたくり粉,油		
			かたぬきチーズ	チーズ（乳）	さとう	ブロッコリー,カリフラワー,赤ピーマン	ドレッシング（小麦）
21	金	牛乳	なかよしパン（胚芽）				
			クリームシチュー	鶏肉,大豆,スキムミルク（乳）	なかよしはいがパン（小麦、乳）		
			こまつなときのこのサラダ	鶏肉	じゃがいも,バター（乳）,小麦粉（小麦）,生クリーム（乳）	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,エリンギ,にんにく	
			オレンジ		ごま,さとう	こまつな,キャベツ,しめじ,コーン	ドレッシング（小麦）
24	月	牛乳	カンダパージューシー	豚肉		オレンジ	
			安納焼いも		米	にんじん,とうがん,椎茸,カンダパー	
			もずく入り玉目厚焼き玉子（卵AL代替）	卵,もずく,ひじき	さつまいも		
			ゴーヤーのツナ和え	ツナ	さとう,かたくり粉,油	ほうれん草,コーン,にんじん	
25	火	牛乳	麦ごはん		ごま	ゴーヤー,もやし,赤ピーマン	ドレッシング（小麦）
			肉じゃが	豚肉	米,麦		
			ごまじゃこ和え	しらす干し	じゃがいも,さとう,油	にんじん,こんにゃく,たまねぎ,グリンピース	
			バナナ		ごま,さとう,ごま油	きゅうり,こまつな,キャベツ,にんじん	
26	水	牛乳	きびごはん			バナナ	
			高野豆腐のたまごとじ	高野豆腐,鶏肉,卵,かまぼこ,	米,もちきび		
			ししゃものアーサフリッター	ししゃも,あおさ	さとう,油	たまねぎ,にんじん,ごぼう,椎茸,いんげん	
			ひじきの和え物	ひじき	小麦粉,かたくり粉,サラダ油,さとう		
27	木	牛乳	ごはん		さとう,ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,コーン	
			ビーフストロガノフ	牛肉,豚レバー	米		
			コールスローサラダ	ハム（乳）	小麦粉,バター（乳）,生クリーム（乳）,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム	ハヤシルウ（小麦）,デミグラスソース（小麦）
			プラム（すもも）		ノンエッグマヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
28	金	牛乳	チキンライス	ベーコン（乳）,鶏肉		すもも	
			魚のコーンマヨネーズ焼き	ホキ	米,麦,バター（乳）,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,グリンピース,マッシュルーム	
			コブサラダ		ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,コーン	
					じゃがいも	ブロッコリー,カリフラワー,黄ピーマン,赤ピーマン	ドレッシング（卵）