

令和2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 E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
基準量 650 Kcal 21.1~32.5g 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、キウイ、魚の皮、ナッツ類

※ 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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	きびごはん マーボー豆腐 ハンパンスー 和風スパゲティ	豚肉鶏レバー、絹ごし豆腐、豆腐、みそ ハム(乳)	米、もちぎひ さとう、油、ごま油、かたくり粉 春雨、ごま、さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、 椎茸、にんにく きゅうり、もやし、キャベツ、シーワーカー、果汁	中華ベース(小麦・カキエキス)
2	火	コロケ フルーツジュレ	牛肉、スキムミルク(乳)、粉末卵黄	じゃがいも、パン粉、さとう、小麦粉、 かたくり粉、油 ゼリー、アセロラジュレ	たまねぎ 黄桃、みかん、パイナップル、 ぶどう、ナタデココ	チキンコンソメ(乳・小麦) オイスターソース(カキエキス)
3	水	ゆかりごはん さばの塩焼き フーイリチー ゆし豆腐	さば 卵、まぐろフレーク、ベーコン(乳)	米、さとう 麺(小麦)、油	赤しそ キャベツ、にんじん、にら ねぎ、しょうが	
4	木	まごはん きんぴらごぼう ごまみそ汁 おさつティッシュ	豚肉、チキアギ 鶏肉、あぶらあげ、みそ	米、小麦 さとう、油、ごま、ごま油 じゃがいも、ごま さつまいも、さとう、油	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、にんじん、椎茸、チンゲンサイ	
5	金	まごはん かみかみ天ぷら ごまドレッシングあえ	あぶらあげ、ひじき、豚肉、かまぼこ	米、小麦、油 さつまいも、小麦粉、かたくり粉、油 ごま	椎茸、えだまめ、にんじん ごぼう、にんじん、かぼちゃ キャベツ、ごまつな、もやし	ドレッシング(小麦)
8	月	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ お祝いいちごゼリー	豚肉、豚レバー	米 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 キャベツ、にんじん、コーン	カレールウ(小麦)
9	火	かやくごはん 花形豆腐ハンバーグ ごまじゃこあえ	豆腐、鶏肉、おから しらす干し	さとう、油、水、あめ、ぶどう糖 米、油 油、さとう、かたくり粉 ごま、さとう、ごま油	いちご こんにやく、にんじん、ごぼう、椎茸、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	
10	水	まごはん マミーナチンブル 魚のみまヨネーズ焼き アーサ汁	豚肉、チキアギ、厚揚げ しいら、みそ アーサ豆腐	米、小麦 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、もやし、キャベツ、からし菜 たまねぎ しょうが	
11	木	ごはん 八宝菜 豆苗のナムル バーガーパン	豚肉、イカ、うずらの卵	米 油、ごま油、かたくり粉	ほうさい、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 とうもろこし、もやし、キャベツ、にんじん	中華ベース(小麦・ カキエキス・ネギエキス)
12	金	ハンバーグのブラウンソースかけ コールスローサラダ マッシュルームスープ	ハンバーグ ハム(乳) ベーコン(乳)、鶏肉、スキムミルク(乳)	さとう ノンエッグマヨネーズ、さとう バター(乳)、小麦粉(小麦)、生クリーム(乳)	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	デミグラスソース(小麦) ホワイトルウ(小麦・乳)
15	月	まごはん 肉じゃが ひじきの和え物 バナナ	豚肉 ひじき	米、小麦 じゃがいも、さとう、油 さとう、ごま	にんじん、こんにやく、たまねぎ、グリーンピース 小松菜、キャベツ、にんじん、コーン バナナ	
16	火	スパゲティジェノベーゼ 魚のコーンマヨネーズ焼き にんじんとクレソンのサラダ	ベーコン(乳)、鶏肉、チーズ(乳) ホキ、いんげんまめ、えんどうまめ、 ひよこまめ、レンズまめ、大豆、あずき	スパゲティ(小麦)、バター(乳)、 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、押し麦、もち麦、 玄米、赤米、たかきび	たまねぎ、赤ピーマン、ごまつな、 しめじ、パプリカ、にんにく たまねぎ、コーン にんじん、キャベツ、クレソン、ほうれん草	チキンコンソメ(乳・小麦)
17	水	まごはん 千切りイリチー さばのカレー焼き ごまみそ汁	昆布、豚肉、かまぼこ さば 豚肉、あぶらあげ、みそ	米、小麦 さとう、油 さとう さつまいも	千切大根、こんにやく たまねぎ たまねぎ、にんじん、椎茸、青ねぎ	
18	木	うつつんライス ごぼうサラダ 大豆と小魚の黒糖がらめ あみパン	豚肉	米、バター(乳)、油 ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう	にんじん、とうがらみ、椎茸、カントパー たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ ゴーヤー、もやし、コーン	ドレッシング(小麦)
19	金	クリームシチュー グリーンサラダ オレンジ カンダバージュシー	鶏肉、ベーコン(乳)、大豆、 スキムミルク(乳) ハム(乳)	米 じゃがいも、バター(乳)、 小麦粉、生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、にんにく 小松菜、きゅうり、キャベツ オレンジ	
22	月	安納焼いも 干草焼き ゴーヤーのきさみあえ	豚肉 卵、鶏肉、チーズ(乳) 鶏肉	米 さつまいも 油、さとう、かたくり粉 ごま、さとう	にんじん、とうがらみ、椎茸、カントパー たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ ゴーヤー、もやし、コーン	ドレッシング(小麦)
24	水	きびごはん 煮つけ たくあんときゅうりのごまあえ チキンライス	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、結び昆布	米、もちぎひ さとう ごま、ごま油	こんにやく、にんじん、とうがらみ、 いんげん、しょうが もやし、たくあん、きゅうり にんじん、たまねぎ、ピーマン、 グリーンピース、マッシュルーム	
25	木	魚のラビゴットソースかけ ポテトサラダ ごはん	ホキ ハム(乳)	米 オリーブ油、さとう、かたくり粉 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ きゅうり	チキンコンソメ(乳・小麦)
26	金	ごはん タコライス とうがらみ汁 まごはん	豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ(乳)	米 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 とうがらみ、にんじん、椎茸、ねぎ、しょうが	チリミックス(小麦・乳)
29	月	まごはん 冬瓜の中華煮 だいこんサラダ ごはん	豚肉、厚揚げ、うずらの卵、みそ	米、小麦 ごま油、さとう、かたくり粉	とうがらみ、たまねぎ、にんじん、椎茸、 チンゲンサイ、にんにく、しょうが	オイスターソース(カキエキス)
30	火	親子丼 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉、卵	米 油、さとう、かたくり粉 ごま、さとう	だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが ごまつな、にんじん、キャベツ、もやし ねぎ	ドレッシング(小麦・ネギエキス)