

令和2年9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		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	火	牛乳 クファージュシー 西産鶏のハンバーグ ゴーヤーのさきみえ	豚肉、かまぼこ、昆布 鶏肉 鶏肉	米、油 かたくり粉、ポテトフ레이크さとう ごまさとう	にんじん、椎茸、青ねぎ たまねぎ ゴーヤー、もやし、コーン	ドレッシング(小麦)
2	水	旧盆休み(ウークイ)				
3	木	牛乳 麦ごはん ホイコーロウ 鶏つくね入りはるさめスープ	豚肉、みそ 鶏肉 つくね(小麦)	米、麦 さとう、かたくり粉、油 春雨、かたくり粉	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく 椎茸、にんじん、青ねぎ、はくさい	(小麦)
4	金	牛乳 ごはん もずくどん かきたま汁	もずく、豚肉、ベーコン(乳) 卵、鶏肉	米 油、さとう、かたくり粉 かたくり粉	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、 ピーマン、とうがらし、しょうが 椎茸、小松菜、えのきたけ、にんじん	
7	月	牛乳 麦ごはん とうがらしのそぼろ煮 ピーマンのごまあえ	豚肉、厚揚げ、大豆 鶏肉、鶏肉	米、麦 さとう、油、かたくり粉 ごま、さとう	とうがらし、にんじん、えだまめ、椎茸、しょうが ピーマン、赤ピーマン、コーン	ドレッシング(小麦)
8	火	牛乳 ゆかりごはん マーマネーチャンプルー 真だくさんみそ汁	鶏肉、チキアギ豆腐 鶏肉、あぶらあげ、みそ	米、さとう 油 じゃがいも、	赤しそ にんじん、もやし、キャベツ、小松菜 だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	
9	水	牛乳 ごはん 豚キムチ丼(具) 中華スープ	ごはん 豚肉、みそ 卵、鶏肉	米 さとう、ごま油、かたくり粉 かたくり粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにくの芽、 白菜キムチ(小麦)、にんにく、しょうが クリームコーン、コーン、チンゲン菜、椎茸	
10	木	牛乳 チャーハン 豚しゃぶサラダ 桃まんじゅう	ハム(乳)、豚肉 豚肉	米、麦、ごま油、油 ごま 小麦粉、砂糖、あんこ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ	チキンコンソメ(乳・小麦)
11	金	牛乳 黒糖パン ポテトリヨネーズ パンパンスープ	ベーコン(乳)、チーズ(乳) 鶏肉、白いんげん、まめ、白大豆、スキムミルク	黒糖パン(小麦・乳) じゃがいも、油、バター(乳) 小麦粉、バター(乳)、生クリーム(乳)	たまねぎ、コーン、ピーマン、 赤ピーマン、グリーンピース たまねぎ、かぼちゃ	ホワイトルウ(小麦・乳)
14	月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ	ごはん 豚肉、鶏レバー、絹ごし豆腐、豆腐、みそ 鶏肉	米 油、ごま油、かたくり粉 ごま、さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんにく キャベツ、きゅうり、小松菜	中華ベース(小麦・カキエキス)
15	火	牛乳 きのこスパゲティ トマトオムレツ ピーズサラダ	ベーコン(乳)、ハム(乳) 卵、鶏肉 チーズ(乳)、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、 バター(乳) 油、かたくり粉	しめじ、まいたけ、椎茸、たまねぎ、 赤ピーマン、にんにく たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん	
16	水	牛乳 麦ごはん タマナーチャンプルー シカムドゥチ	豆腐、ベーコン(乳) 豚肉、あぶらあげ、かまぼこ	米、麦 油 米	キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ こんにゃく、椎茸、だいこん	
17	木	牛乳 ごはん 八宝菜 パンサンサー	豚肉、イカ、うずらの卵 ハム(乳)	米 油、ごま油、かたくり粉 春雨、ごま、さとう、ごま油	キャベツ、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 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・ネギエキス)
18	金	牛乳 コッペンパン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ	鶏肉、大豆 鶏肉、大豆	さつまいも、じゃがいも、バター(乳)、 小麦粉、生クリーム(乳) ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんにく たまねぎ、きくらげ、たけのこ、絹さや きゅうり、ピクルス、赤ピーマン、キャベツ	コールスロードレッシング(卵)
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	牛乳 ごはん ポークカレー グリーンサラダ	豚肉、豚レバー ハム(乳)	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 小松菜、きゅうり、キャベツ	カレールウ(小麦・乳)
24	木	牛乳 ごはん 魚のゆずみそやき フーイリチー すまし汁	さくら、みそ 卵、ベーコン(乳) わかめ、絹ごし豆腐	米 さとう 麵(小麦)、油	ゆず キャベツ、にんじん えのきたけ、青ねぎ	
25	金	牛乳 チキンライス コロッケ キャベツとコーンのサラダ	ベーコン(乳)、鶏肉 牛肉、大豆粉、粉末卵黄、 スキムミルク(乳)	米、麦、バター(乳)、油 じゃがいも、さとう、小麦粉(小麦)、 小麦粉、かたくり粉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、 グリーンピース、マッシュルーム たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン	(乳)
28	月	牛乳 ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉、豚肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	米 里芋、さとう、かたくり粉 じゃがいも	だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが たまねぎ、青ねぎ	
29	火	牛乳 ごはん 沖縄県産和牛 焼肉丼(具)	牛肉	米 さとう、かたくり粉、油	にんにくの芽、たまねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんにく、にんにく、しょうが	オイスターソース(カキエキス)
30	水	牛乳 わかめスープ ごはん さばの揚げ焼き ひじきの和え物 あかだし	わかめ、豆腐 さば ひじき 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	ごま、ごま油 さとう さとう、ごま	えのきたけ、にんじん、青ねぎ うめしそ 小松菜、キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ	