

令和2年10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、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 ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料
1	木	和風スパゲティ 十五夜フルーツポンチ	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、 小松菜、にんにく	チキンコンソメ(乳・小麦) オイスターソース(カキエス)
2	金	ごはん 高野豆腐のたまごじ アーモンドあえ	こうや豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ	米 さとう、油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、いんげん	
5	月	ごはん 五目きんぴらどん	豚肉、チキアギ	米 ごま、さとう、油、ごま油、かたくり粉	れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、にんにく、いんげん	
6	火	ごはん なめこ汁 煮つけ	鶏、ごし豆腐、わかめ、みそ	米 さとう	なめこ、えのきたけ、青ねぎ	
7	水	ごはん ごまじやご和え コーンピラフ	しらす干し	ごま、さとう、ごま油	きゅうり、小松菜、キャベツ、にんじん	
8	木	ごはん スパイシーまめ にんじんとキャベツのサラダ	ベーコン(乳)、ツナ	米、小麦、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	
9	金	ごはん ひじき炒め ごまみそ汁	鶏肉、かまぼこ、厚揚げ、結び昆布	米 さとう	にんにく、にんじん、とうがら、 いんげん、しょうが	
12	月	ごはん まーぼーとうがん ささみの和え物	鶏肉、豚肉、ひじき、チキアギ、大豆	油、さとう	にんにく、にんじん、えだまめ	
13	火	ごはん タコライス わかめスープ マンゴー	みそ	あみん(小麦・乳)	じゃがいも、ごま	だいにんにく、にんじん、ごぼう、椎茸、チンゲン菜
14	水	ごはん にんじんシリシリ 豚汁	牛肉、豚レバー	オリーブ油、じゃがいも、 小麦粉、バター(乳)	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、ブロッコリー	ハヤシルー(小麦)、 デミグラスソース(小麦)
15	木	ごはん もずくのたきこみごはん 芋クジテンぶら	鶏肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ(乳)	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	
16	金	ごはん マールーとうがん ささみの和え物	豆腐、豚肉、みそ	米	とうがら、たけのこ、たまねぎ、にんじん、 にら、椎茸、にんにく、しょうが	中華ベース(小麦・カキエス)
19	月	ごはん タコライス わかめスープ マンゴー	鶏肉	ごま	小松菜、キャベツ、コーン	ドレッシング(小麦)
20	火	ごはん チキンカレー だいずサラダ	鶏肉、豚レバー	米	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	チリミックス(小麦・乳)
21	水	ごはん かやくごはん アジフライ ごまドレッシングあえ	鶏肉、あぶらあげ、みそ	油	にんじん、たまねぎ、にら	
22	木	ごはん チンジャオロース はるきめスープ	豚肉、かまぼこ、昆布、もずく	じゃがいも	だいにん、ごぼう、にんじん、にんにく	
23	金	ごはん コッペパン おからサラダ ポトフ	鶏肉、かまぼこ、昆布、もずく	米、小麦、油	椎茸、にんじん、青ねぎ、だいにん	
26	月	ごはん 肉じゃが ゆかりあえ メキシカンライス	鶏肉、かまぼこ、昆布、もずく	マッシュポテト、さとう、べにいも、 かたくり粉、油	キャベツ、にんじん、もやし	
27	火	ごはん ほうれん草オムレツ ポテトサラダ	卵、ツナ、ベーコン(乳)	米	にんじん、たまねぎ、にら	
28	水	ごはん だいにんのもろ煮 ごまあえ	豚肉、あぶらあげ、みそ	油	だいにん、ごぼう、にんじん、にんにく	
29	木	ごはん 干切リイリチー 沖縄風みそ汁	豚肉、かまぼこ、厚揚げ、結び昆布	さとう、ごま油、かたくり粉、油	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 たけのこ、にんにく	オイスターソース(カキエス)
30	金	ごはん スパゲティジェノベーゼ かぼちゃサラダ	卵、ツナ、ベーコン(乳)	鶏肉、あぶらあげ、みそ	椎茸、にんじん、青ねぎ、だいにん	
			豚肉、ポーク豆腐、みそ	ハンエッグマヨネーズ	きゅうり、ピクルス、赤ピーマン	コールスロードレッシング(卵)
			ベーコン(乳)、鶏肉、チーズ(乳)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいにん、 キャベツ、セロリー、しめじ、ブロッコリー	
			ハム(乳)	米	にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピース	
				さとう、油	きゅうり、だいにん、赤しそ	
				さとう、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース	
				油、かたくり粉	ほうれん草	
				じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	きゅうり	
				さとう、油、かたくり粉	だいにん、にんじん、えだまめ、椎茸、しょうが	
				ごま、さとう	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん	
				米		
				さとう、油	干切大根、にんにく	
					とうがら、にんじん、チンゲン菜	
					たまねぎ、赤ピーマン、小松菜、 しめじ、パプリカ、にんにく	チキンコンソメ(乳・小麦) ジェノバペースト(乳)
					じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	かぼちゃ、きゅうり

秋休み