

令和2年11月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立泊小学校 917-3474

※「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。

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

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、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
2	月	牛乳 ひじきごはん 焼き栗コロッケ 根菜サラダ	あぶらあげ、ひじき、豚肉、かまぼこ	米、麦、油 じゃがいも、くり、さつまいも、パン粉(小麦)、 小麦粉、水あめ、かたくり粉、油、さとう	椎茸、えだまめ、にんじん、ウージパウダー	
3	火	文化の日				
4	水	牛乳 ごはん キムチ鍋 豆腐のナムル	豚肉、豆腐、ちくわ、みそ	米 じゃがいも、はるさめ、さとう	白菜キムチ(小麦)、はくさい、 ごま、なめしめじ	
5	木	牛乳 ごはん きんぴらごぼう かきたま汁	豚肉、チキアギ	さとう、油、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく	
6	金	牛乳 秋のかおりごはん かぼちゃひき肉フライ	鶏肉	かたくり粉	椎茸、ごま、なめしめじ、 えだまめ、ウージパウダー	
9	月	牛乳 ごはん もずくのチャプチェ	豚肉	米、さつまいも、くり、油	にんじん、椎茸、しめじ、 えだまめ、ウージパウダー	
10	火	牛乳 キャベツの中巻サラダ	鶏肉	ラード、パン粉(小麦)、かたくり粉、 小麦粉、油、水あめ、さとう	かぼちゃ、たまねぎ	ドレッシング(小麦)
11	水	牛乳 ごはん 親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 うつけんライス	鶏肉、卵 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	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)
12	木	牛乳 魚のコーンマヨネーズ焼き コブサラダ	赤魚、レンズ豆、ひよこ豆、だいず、 えんどうまめ、あずき、いんげんまめ	米 はるさめ、ごま油、さとう、ごま	にんじん、赤ピーマン、 たまねぎ、椎茸、にんにく	
13	金	牛乳 ごはん キャベツの辛みそいため 鶏つくねの中巻スープ なかつしん	豚肉、みそ 鶏肉、つくね(小麦)	さとう、ごま油、油 はるさめ、かたくり粉	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、 にんにくの芽、にんにく、しょうが	デンメンジャン(小麦)
16	月	牛乳 紅芋ときごみごはん キャベツのメンチカツ ごぼうサラダ	豚肉、豚レバー、白花生、赤いんげん豆、 白いんげん豆、スキムミルク(乳)	米、バター(乳)、油 じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、油	にんじん、たまねぎ、しめじ、 さやいんげん、にんにく	デミグラスソース(小麦)
17	火	牛乳 チーズサラダ	チーズ(乳)	キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン		
18	水	牛乳 紅芋ときごみごはん キャベツのメンチカツ ごぼうサラダ	豚肉、チキアギ 豚肉、大豆粉 鶏肉	米、麦、紅いも、油 パン粉(小麦)、かたくり粉、さとう ごま、さとう	にんじん、椎茸、えだまめ、ウージパウダー キャベツ、たまねぎ ごぼう、きゅうりにんじん	(小麦) ドレッシング(小麦)
19	木	牛乳 ごはん 黒豆和牛すきやき おかかあえ	牛肉、豆腐 けずりぶし	米 さとう、油	こんにゃく、はくさい、長ねぎ、 ほうれん草、しゅんぎく	
20	金	牛乳 ごはん さばのカレー焼き 切干大根とごまの和え物 じゃがいものみそ汁 きのこピラフ	さば まぐろフレーク あぶらあげ、わかめ、みそ 鶏肉	米 さとう ごま、さとう じゃがいも 米、油、バター(乳)	たまねぎ 千切大根、きゅうり、ごま、 たまねぎ、青ねぎ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しめじ、エリンギ、まいたけ、ピーマン	
23	月	勤労感謝の日				
24	火	牛乳 ごはん かんぴょうイリチー さつまい	豚肉、豚レバー 豚肉、あぶらあげ、みそ	米 油、さとう さつまいも	かんぴょう、こんにゃく たまねぎ、にんじん、椎茸、青ねぎ	
25	水	牛乳 ごはん ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉、豚レバー わかめ、昆布、赤つた、青つた、 白キリンサイ、まぐろフレーク	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 だいこん、きゅうり、コーン	ハヤシライス(小麦) ドレッシング(小麦)
26	木	牛乳 ごはん 魚のみじ焼き ごまあえ 秋のけんちゃん汁 コッペパン	さくら 鶏肉、豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま、さとう 星芋、さつまいも、ごま油	にんじん ごま、なめしめじ、キャベツ、にんじん にんじん、しめじ、こんにゃく、青ねぎ	
27	金	牛乳 チリドック キャベツとコーンのサラダ 冬瓜のポタージュスープ	ウインナー ベーコン(乳)、白いんげんまめ、 白花生、スキムミルク(乳)	油、さとう じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、 生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 トマト、にんにく キャベツ、にんじん、コーン とうがら、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン	チキンコンソメ(乳・小麦)
30	月	牛乳 ごはん 大根の中巻煮 パンサンデー	豚肉、厚揚げ、うずらの卵、みそ ハム(乳)	米 ごま油、さとう、かたくり粉 春雨、ごま、さとう、ごま油	だいこん、たまねぎ、にんじん、椎茸、 チンゲン菜、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、キャベツ、シーワーカー、 菜汁	デンメンジャン(小麦)