

令和3年1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 ものになる食品	(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 整えるものになる食品	調味料
5	火	 ごはん スナシーイリチー	豚肉、あぶらあげ、かまぼこ、昆布	米 油、さとう	かんぴょう、たけのこ、 こんにやく、にんじん	
6	水	 お雑煮 ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー	鶏肉 豚肉、鶏レバー、絹ごし豆腐、豆腐、みそ ハム(乳)	米 油、ごま油、かたくり粉 春雨、ごま、さとう、ごま油	だいこん、こまつな、にんじん、椎茸 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、 シークワーサー果汁	中華ベース(小麦・かきエキ)
7	木	 うちな一七草ぞうすい ヌンクーグー だいがくいも	鶏肉 豚肉、かまぼこ、厚揚げ	米、麦 さとう、油 さつまいも、さとう、水あめ、黒糖、油	クレソン、だいこん、のぎ、ほうれんそう、 こまつな、だいこん、ふんどう、山菜、 せり、なす、なすなごぎょう、はこべら、 ぼとけのぎ	椎茸、だいこん、にんじん、いんげん
8	金	 ごはん ロコモコ コンソメスープ	ハンバーグ、たまご	米 さとう、油 じゃがいも	たまねぎ、にんにく、キャベツ、 赤ピーマン たまねぎ、にんじん、だいこん、 キャベツ、セロリ、しめじ、ブロッコリー	デミグラスソース(小麦) チキンコンソメ(乳・小麦)
12	火	 ごはん 五目きんぴらどん ゆかりあえ ぜんざい	豚肉、チキアギ 金時豆	米 ごま、さとう、油、ごま油、かたくり粉 さとう	れんこん、ごぼう、たまねぎ、 赤ピーマン、こんにやく、いんげん きゅうり、だいこん、赤しそ	
13	水	 ひじきごはん チーズはんぺんフライ ささみの和え物	あぶらあげ、ひじき、豚肉、かまぼこ 魚肉すり身、チーズ(乳)、卵	米、麦、油 油、さとう、パン粉(小麦)、水あめ、でん粉 ごま	椎茸、えだまめ、にんじん こまつな、キャベツ、コーン	ドレッシング(小麦)
14	木	 ごはん 高野豆腐のたまごじ ほうれん草のごまあえ	高野豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ	米 さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 椎茸、いんげん ほうれんそう、もやし、にんじん	
15	金	 スパゲティジェノベーゼ ポテトとウィンナーのチーズがらめ	ベーコン(乳)、鶏肉 ウィンナー(小麦・乳)、チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、 バター(乳) じゃがいも、バター(乳)	たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、 しめじ、パプリカ、にんにく	チキンコンソメ(乳・小麦)、(乳)
18	月	 ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	鶏肉、鶏レバー	米 じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、 油、生クリーム(乳)	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ブルーン キャベツ、にんじん、コーン	カレーうどん(小麦・乳)
19	火	 すきやきごはん 枝豆と豆腐のミンチカツ おかあえ	牛肉 鶏肉、豆腐 けずりぶし	米、麦、油 油、パン粉(小麦)、かたくり粉、さとう、米粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 しめじ、長ねぎ、椎茸 たまねぎ、えだまめ こまつな、キャベツ、もやし	スキヤキのタレ(小麦)
20	水	 ごはん 八宝菜 キャベツの中巻サラダ	豚肉、イカ、うずらの卵 鶏肉	米 油、ごま油、かたくり粉 ごま、さとう、ごま油	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 キャベツ、きゅうり、こまつな	中華ベース(小麦・かきエキ・ ネギエキ)
21	木	 ごはん マーミナーチャンプルー 魚汁 みかん	豚肉、チキアギ、厚揚げ アラスカめ、ゆけ、わかめ	米 油 黒糖パン(小麦・乳)	にんじん、もやし、キャベツ、からし菜 だいこん、ねぎ、しょうが うんしゅうみかん	
22	金	 黒糖パン 鳥野菜のクリームシチュー こまつなときのこのサラダ	鶏肉、ベーコン(乳)、白花豆、 白いんげん豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、油 ごま、さとう	たまねぎ、黒ニンジン、にんじん、へちま、 とうがん、チンゲンサイ、エリンギ こまつな、キャベツ、しめじ、コーン	チキンコンソメ(乳・小麦) ドレッシング(小麦)
25	月	 ジャンボおにぎり あぶらみそ そうれんそうのおひたし 沖縄風みそ汁	焼のり ツナ、豚肉、みそ けずりぶし 豚肉、ポーク、豆腐、みそ	米 さとう、油 さとう	しょうが ほうれんそう、はくさい とうがん、へちま、にんじん、チンゲンサイ	
26	火	 クファージュシー 華クジテンがら ごまじゃこ和え ごはん	豚肉、かまぼこ、昆布	米、油 マッシュポテト、さとう、べにいも、 かたくり粉、油	にんじん、椎茸、ねぎ	
27	水	 豚丼 ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ	豚肉	油、さとう、かたくり粉 ごま	たまねぎ、こんにやく、にんじん、椎茸、 ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、にんにく きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、 キャベツ、コーン	豚バラみそ煮(小麦)
28	木	 野菜そば 手作りチキアギ	豚肉 すけとうだら、イカ、もずく	沖縄そば(小麦)、油 山芋、とうろ、かたくり粉、油	もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ	
29	金	 ごはん 魚のシークワーサーみそ焼き チヂンニイリチー アサ汁	まぐろ、みそ 豚肉 アサ、豆腐	米 さとう さとう、油、かたくり粉	シークワーサー果汁 黒ニンジン、にんじん、たまねぎ、 にんにく、葱、こんにやく、にんにく、しょうが しょうが	オイスターソース(かきエキ)