

令和3年2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
1	月	ごはん すきやき	牛肉、豆腐	米 さとう、油	こんにやく、はくさい、長ねぎ、 ほうれん草、しゆんぎく	(小麦)
2	火	だいにんのゆずづけ 手巻き寿司 けんちん汁	ウィンナー、たまご、 まぐろフレーク、のり 豆腐、あぶらあげ	米、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごま油	だいにん、にんじん、ごぼう、 こんにやく、長ねぎ、しめじ	(小麦)
3	水	ゆかりごはん 揚げだし豆腐 ごまみそ汁	豆腐 鶏肉、みそ	米、さとう かたくり粉、小麦粉、油、さとう じゃがいも、ごま	赤しそ だいにん とうがん、にんじん、ごぼう、椎茸、チンゲンサイ	
4	木	ごはん デンジャオロース 中華スープ うっちゃんライス	豚肉 卵、鶏肉 鶏肉	米 さとう、ごま油、かたくり粉、油 かたくり粉	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 たけのこ、にんにく クリームコーン、チンゲンサイ、椎茸	オイスターソース(カキエキス)
5	金	鶏肉の塩焼焼き だいずサラダ ごはん	鶏肉 大豆、ハム(乳)、チーズ(乳)	米、バター(乳)、油 ノンエッグマヨネーズ、さとう	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース、ウージパウダー しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ	
8	月	豚キムチ丼 ワンタンスープ 和風スパゲティ	豚肉、みそ ワンタン(小麦) ベーコン(乳)、鶏肉	米 さとう、ごま油、かたくり粉 かたくり粉	たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、にら、 長ねぎ、白菜キムチ(小麦)、にんにく、しょうが きくらげ、にんじん、チンゲンサイ	(小麦)
9	火	オムレツ 根菜サラダ ごはん	卵 鶏肉	油、かたくり粉 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 さとう、ごま	ほうれん草 れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	チキンコンソメ(乳・小麦) オイスターソース(カキエキス)
10	水	さばのカルパチョ ピーマンのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	さば 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	米 さとう ごま、さとう	たまねぎ ピーマン、赤ピーマン、コーン えのきたけ、青ねぎ	ドレッシング(小麦)
11	木	建国記念の日				
12	金	黒米ごはん クーブイリチー イナムドゥチ 紅芋タルト	豚肉、かまぼこ、昆布 豚肉、かまぼこ、あぶらあげ、みそ 卵	米、黒米 油、さとう ごま 紅芋ペースト、さとう、小麦粉、 バター(乳)	干切大根、こんにやく、にんじん 椎茸、こんにやく 寒天	
15	月	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛肉、鶏レバー ハム(乳)	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 ごま、きゅうり、キャベツ	ハヤシルー(小麦)、 デミグラスソース(小麦)
16	火	ごはん ひじき炒め 冬野菜のみそ汁	鶏肉、豚肉、ひじき、チキアギ、大豆 厚揚げ、みそ	米 油、さとう	こんにやく、にんじん、えだまめ ごま、だいにん、にんじん、 はくさい、えのきたけ	
17	水	チキンライス 魚のラビョットソースかけ チーズサラダ	ベーコン(乳)、鶏肉 アラスカめめけ チーズ(乳)	米、麦、バター(乳)、油 オリーブ油、さとう、かたくり粉	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、ウージパウダー 赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー	(乳) チキンコンソメ(乳・小麦)
18	木	ごはん だいにんのそぼろ煮 アーモンドあえ 紅芋まんじゅう	豚肉、厚揚げ	米 さとう、油、かたくり粉 アーモンド、ごま、さとう 紅芋ペースト、さとう、小麦粉、 やまいも、油	だいにん、にんじん、えだまめ、椎茸、しょうが キャベツ、ごま、にんじん	
19	金	ナン カレーミート ポトフ	豚肉、鶏レバー、ひよこ豆、 粉チーズ(乳) 鶏肉、ウィンナー	ナン(小麦) 油、小麦粉 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ブルー たまねぎ、にんじん、だいにん、キャベツ、 セロリ、しめじ、ブロッコリー	
22	月	ごはん マーボー大根 豆腐のナムル	豆腐、豚肉、鶏レバー、みそ 鶏肉	米 かたくり粉、油、ごま油 ごま油、ごま	だいにん、たまねぎ、にんじん、 にら、椎茸、にんにく 豆苗、もやし、キャベツ、にんじん	中華ベース(小麦・カキエキス)
23	火	天皇誕生日				
24	水	わかめごはん タマナーチャンブルー 豚汁	わかめ 豆腐、ベーコン(乳)、豚肉 豚肉、みそ	米、さとう 油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ だいにん、ごぼう、にんじん、こんにやく、長ねぎ	
25	木	ごはん もずくどん だいずあまから	もずく、豚肉、ベーコン(乳) 大豆	米 油、さとう、かたくり粉 さつまいも、油、はちみつ、 さとう、アーモンド	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、 ピーマン、とうがん、しょうが	
26	金	キムタクごはん キャベツのメンチカツ からしな和え物 雲塩ちんすこう	豚肉 豚肉、大豆粉 鶏肉	米、ごま油、油、ごま パン粉、油、かたくり粉、さとう ごま油、さとう 小麦粉、さとう、ラード、ショートニング	にんじん、きくらげ、えだまめ、たくあん、 白菜キムチ(小麦)ウージパウダー キャベツ、たまねぎ からし菜、もやし、にんじん	ドレッシング(小麦・かつおエキス)