

# 令和4年1月 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立立小学校 917-3474

学校給食の基準量 E=エネルギー 650 Kcal P=タンパク質 21.1~32.5 g F=脂質 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、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、やまいも、魚、パイン、マンゴー、ドラゴンフルーツ

※ 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	
5	水	牛乳 くりごはん 筑前煮 お雑煮 国産だいたいのみース	鶏肉	米もち米くりごま さとう油	ごぼうたけのこれんこん、こんにやく、にんじん、絹さや、椎茸 だいこん、こまつな、にんじん、椎茸 だいたい果汁		
6	木	牛乳 ごはん チンジャオロース 国産ポークシュウマイ 中華スープ うらな一七草ぞうすい	鶏肉	米 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 たまねぎ、しょうが クリームコーン、コーン、チンゲンサイ、椎茸	オイスターソース(かキエキ)	
7	金	牛乳 ごはん スシイイチー さんまの梅煮 だいがいも(黒糖入り)	鶏肉	米、麦 さとう、ごま油、かたくり粉、油	クレソン、だいこんの葉、ほうれんそう、こまつな、だいこん、山東菜、チンゲンサイ、よもぎ かんぴょう、スシイ(たけのこ)、こんにやく、にんじん 梅肉、しそ	小麦	
10	月	<b>成人の日</b>					
11	火	牛乳 ごはん 親子丼 おかあえ ぜんざい	鶏肉、卵	米 油、さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、もやし		
12	水	牛乳 すきやきごはん 芋クジてんぷら	牛肉	米、麦、油 マッシュポテト、さとう、べにいも、かたくり粉、油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、椎茸	すきやきのタレ(小麦)	
13	木	牛乳 ささみの和え物	鶏肉	ごま	こまつな、キャベツ、コーン	ドレッシング(小麦)	
14	金	牛乳 ごはん マーボーなす	豚肉、豆腐、みそ	米 油、ごま油、かたくり粉	なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんにく	中華ベース(小麦・かキエキ)	
17	月	牛乳 パンサンスー	ハム(乳)	春雨、ごま、さとう、ごま油	きゅうり、もやし、キャベツ、シークワーサー果汁		
18	火	牛乳 ゆかりごはん さばの塩焼き きんぴられんこん 真だくさんみそ汁	さば	米、さとう ごま、さとう、油、ごま油	赤しそ れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、えだまめ		
19	水	牛乳 ごはん 中華丼	豚肉、あぶらあげ、みそ	米 じゃがいも	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、ほうれんそう、長ねぎ		
20	木	牛乳 からしな和え物 シークワーサーゼリー	イカ、えび、豚肉、うずらの卵	米 かたくり粉、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、絹さや	中華ベース(小麦・かキエキ・お好エキ)	
21	金	牛乳 シークワーサーゼリー	鶏肉	ごま油、さとう さとう	からし菜、もやし、にんじん シークワーサー果汁		
24	月	牛乳 ジャンボおにぎり あぶらみそ	焼のり	米 さとう、油	しょうが		
25	火	牛乳 ほうれん草のごまあえ とうがん汁	鶏肉	ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん とうがん、にんじん、椎茸、ねぎ、しょうが		
26	水	牛乳 クワジュージー 紅芋コロッケ	豚肉、かまぼこ、昆布	米、油	にんじん、椎茸、ねぎ、ウージパウダー		
27	木	牛乳 ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ ごはん	豚肉	米 かたくり粉、油、ごま油	べにいも、さとうもち粉、コーン粉、パン粉(小麦)、コーンスターチ、油、かたくり粉		
28	金	牛乳 タコライス もずくのスープ サーターアンドギー	豚肉、豚レバー、ひよこ豆、チーズ(乳) もずく、豆腐 卵	米 ごま 小麦粉、さとう、油、黒糖、糖蜜	きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが シークワーサー果汁	チリミックス(小麦・乳)	
31	月	牛乳					

12日(水)・13日(木)、14日(金)・17日(月)、18日(火)・19日(水)、  
20日(木)・21日(金)、24日(月)・25日(火)までは  
 分散登校のため2日間連続で同一献立になります

26日(水)・27日(木)、28日(金)・31日(月)も  
 分散登校延長のため2日間連続で同一献立になります