

令和4年11月

献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 7品目	表示の推奨 21品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マツタケ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の

アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
1(火)	ごはん	精白米	
	魚のもみじ焼き	ほき、人参、カボチャ、三色ピーマン	三温糖、シママース、こしょう
	白菜と豚肉の炒め	白菜、豚肉、にんじん、もやし、にら	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、 調合油
	なめこのみそ汁	なめこ、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	赤みそ(大豆)、赤だし(大豆、さば、鶏肉)
2(水)	ごはん	精白米	
	マーボー大根丼	大根、木綿豆腐(大豆)、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にら	おろししょうが、おろしにんにく、調合油、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、ごま油、 かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	中華風温サラダ	とりささみチャンク(鶏肉)、もやし、ブロッコリー、スイートコーン	バンバンジードレッシング(小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉)
	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
4(金)	麦ごはん	押し麦、精白米	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、調合油、本みりん、三温糖、 料理酒、シママース
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケCa(小麦、大豆)	調合油
	若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
7(月)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん、 調合油
	国産鮭キャベツカツ	鮭キャベツカツ(小麦、さけ、大豆)	調合油
	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
8(火)	ごはん	精白米	
	豆腐ハンバーグ	国産豆腐のハンバーグ 鉄分・Ca(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	キノコと野菜のソテー	ほうれん草、もやし、赤パプリカ、しめじ、えのきたけ、スイートコーン	シママース、乳なしマーガリン(大豆)、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、調合油
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
9(水)	ごはん	精白米	
	たけのこのオイスター炒め	ピーマン、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげ	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、料理酒、調合油、 かたくり粉、三温糖
	揚げぎょうざ	ぎょうざ25(小麦、ごま、大豆、豚肉)	調合油
	麦と野菜のスープ	押し麦、大根、たまねぎ、にんじん、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
11(金)	ごはん	精白米	
	筑前煮	鶏肉、だいこん、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごぼう、チクワ、しいたけ、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖、 シママース、調合油
	さばごま味噌煮	さばごま味噌煮(さば、大豆、ごま)	
	アーサ汁	アーサ、絹ごし豆腐(大豆)、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが、料理酒
14(月)	麦ごはん	押し麦、精白米	
	カレーライス	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、米油、小麦粉(小麦)、 カレー粉、調合油、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(りんご、大豆)、 ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	調合油
	フルーツポンチ	カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)、黄桃、パイン、みかん	ポッカレモン
15(火)	黒米ごはん	精白米、黒米	
	白身魚フライ(ホキ)	白身魚フライ(小麦、大豆)	調合油
	クービーリチー	昆布、豚肉、こんにゃく、にんじん、チキアギ、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖、 調合油
	中味汁	中身、豚肉、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、 シママース
16(水)	ごはん	精白米	
	チンチャオロース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、ピーマン	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、 しょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、おろしにんにく、 かたくり粉、シママース、調合油、ごま油
	ポークシューマイ	無添加国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	わかめとなるとのスープ	絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、なると、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖

18(金)	ごはん	精白米	
	国産カツオカツ	国産カツオカツ(小麦、大豆)	調合油
	ひき肉としらたきの炒め	しらたき、豚肉、にら、にんじん	料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、本みりん、豆ばん醬、調合油、ごま油
	もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、小松菜、液卵	かたくり粉、ごま油、シママース、チキンガラスープ
21(月)	ゆかりご飯	精白米、ゆかり	
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(小麦、卵、乳成分、大豆、魚介類)	調合油
	豆腐チャンプルー	沖縄豆腐(大豆)、もやし、赤ピーマン、にら、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)	シママース、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、調合油
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、白みそ(大豆)
22(火)	チキンピラフ	精白米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	シママース、こしょう、三温糖、乳なしマーガリン(大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)、調合油、ケチャップ
	キャベツスープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、無塩漬ベーコン(豚肉)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
	発芽玄米入平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	果物(オレンジ)	オレンジ	
24(木)	ごはん	精白米	
	酢豚風	豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ	しょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、料理酒、ケチャップ、三温糖、穀物酢(小麦)、調合油、かたくり粉
	中華ポテト	中華ポテト	
	春雨スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、チキンガラスープ(鶏肉)
25(金)	わかめごはん	精白米、炊き込みわかめ	
	人参シリシリ	にんじん、卵、たまねぎ、ツナフレーク	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、調合油
	赤魚の西京焼き	赤魚、海鮮西京漬(大豆、ゼラチン)	調合油
	シカムドゥチ	こんにゃく、豚肉、とうがん、白かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
28(月)	ごはん	精白米	
	いわしのかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮(小麦、大豆)	
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま	穀物酢(小麦)、三温糖、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒、本みりん、調合油、ごま油
	すまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、小松菜、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、三温糖
29(火)	ごはん	精白米	
	タコライス	合びき肉(豚肉、牛肉)、大豆の華、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、キャベツ、チーズ(乳)	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース(大豆、魚介類)、調合油
	クリームスープ	ほうれん草、にんじん、鶏肉、白花豆 & 白いんげん豆ペースト	ホワイトルウ(小麦)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
30(水)	ごはん	精白米	
	白菜と厚揚げのうま煮	白菜、厚揚げ(大豆)、しいたけ、鶏肉、にんじん、小松菜	おろししょうが、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、シママース、三温糖、かたくり粉、調合油
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
	もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが