令和5年5月　　詳細献立表（アレルギー）

那覇市立松島小学校　　917-3485

※「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	いか・たこ・貝類・アーモンド・ピスタチオ・大豆・鮭・さとう・チーズ・大麦

※　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。
※　配合表を基に表記しているため、表示義務７品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
※　給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日		こんだて	（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（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 整えるもとになる食品	調味料由来
2	火	牛乳	うめなごはん	かつお節	こめ,さとう,でんぷん,ごま	あおな,うめ	
			わかたけじる	とりにく,かまぼこ,わかめ		しいたけ,たけのこ	
			きんぴられんこん	ぶたにく,かまぼこ	あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	れんこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく	
			かしわもち	あずき	じょうしんこ,水あめ,さとう,あぶら	かんてん	
8	月	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			じゃがいものみそしる	ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	
			ゴーヤーチャンプルー	ぶたにく,とうふ,たまご	あぶら	ゴーヤー,にんじん,たまねぎ	
			オレンジ			オレンジ	
9	火	牛乳	わふうスパゲティ	とりにく	スパゲッティ（小麦）,オリーブ油,バター（乳）	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,えのきたけ,マッシュルーム,こまつな,にんにく	大豆
			青のりポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃがいも,あぶら		
			ジャコサラダ	しらす	さとう,オリーブ油,ごま	キャベツ,にんじん,ほうれんそう	
10	水	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			だいこんのちゅうかに	豚肉,大豆,あつあげ（大豆）	あぶら,でんぷん	だいこん,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ながねぎ,椎茸,にんにく,しょうが	大豆
			黒糖大学芋 （１～３年：２個・４～６年：３個）		さつまいも,あぶら,さとう,水あめ,こくとう		
			ひじきのつくだに	ひじき	さとう,ごま	しそ	
11	木	牛乳	むぎごはん		こめ,おし麦		
			麦のポタージュスープ	とりにく,牛乳	あぶら,じゃがいも,おし麦,こむぎこ,バター（乳）	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ	大豆
			ガーリックソテー	無塩せきウィンナー	オリーブ油,ごま	たまねぎ,にんじん,グリーンアスパラ,コーン,エリンギ,にんにく	
			にくだんご	とりにく,ぶたにく	パン粉（小麦）でんぷん,ラード,さとう,あぶら	しょうが,たまねぎ	大豆
12	金	牛乳	うっちんごはん	ぶたにく	こめ,あぶら,バター（乳）	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,コーン,パセリ	
			れいしゃぶサラダ	ぶたにく	さとう,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	
			きびなごのからあげ	きびなご	米粉,でんぷん,あぶら		
			アセロラゼリー		さとう,でんぷん	アセロラ	
16	火	牛乳	ココアあげパン	スキムミルク（乳）	コッペパン（小麦,乳,大豆）,あぶら,さとう,黒糖,ココア		
			ラビオリのクリームに	ラビオリ（小麦,大豆）とりにく,牛乳	バター（乳）,こむぎこ	はくさい,にんじん,たまねぎ,グリーンアスパラ	小麦
			まめっこサラダ	ひよこ豆,赤いんげん豆,えんどう豆,レンズ豆,あずき,大豆	玄米,おし麦,赤米,黒米,もち麦,でんぷん,じゃがいも,卵不使用マヨネーズ（大豆）さとう	きゅうり	大豆
17	水	牛乳	しそ入り炊き込みご飯	ぶたにく,かまぼこ	こめ,もちきび,あぶら,さとう	にんじん,しいたけ,しそ	
			魚と豆のカップやき	ホキ,大豆,白花豆,白いんげん豆,チーズ（乳）	じゃがいも,卵不使用マヨネーズ（大豆）	えだ豆,パセリ	
			キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ,にんじん,たくあん漬け（さとう）	
			グレープフルーツ			グレープフルーツ	
18	木	牛乳	むぎごはん		こめ,おし麦		
			ガパオライス（ミート）	とりにく	さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,パプリカ,なす,エリンギ,にんにく,バジル	大豆,かきエキス
			ガパオライス（たまご）	たまご	水あめ,あぶら,でんぷん		乳,大豆
			ＡＢＣマカロニスープ	とりにく	マカロニ(小麦),じゃがいも,でんぷん	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	
			さつまいもチップス		さつまいも,あぶら,さとう		
19	金	牛乳	ソーキそば	アーサ,ぶたにく,かまぼこ	沖縄そば(小麦)さとう,あぶら		
			だいこんのうめあえ	ちくわ	さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめ	
			べにいもスコーン（カップ）	ヨーグルト（乳）,チーズ（乳）	ケーキドーナツミックス（小麦,さとう,乳,大豆）ホットケーキミックス（小麦,さとう）バター（乳）さとう,べにいも		
22	月	牛乳	くろまいごはん		こめ,黒米		
			さかなじる	赤魚,みそ		だいこん,にんじん,こんにゃく,ながねぎ,こまつな,しょうが,にんにく	
			クーブイリチー	ぶたにく,かまぼこ,こんぶ	あぶら,さとう	切干大根,こんにゃく,にんじん	
			けんさんパイン			パインアップル	
23	火	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			ちゅうかどん	とりにく,うずらの卵	さとう,ごまあぶら,でんぷん	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,コーン,たけのこ,木くらげ	大豆
			さかなのはなぞのやき	ホキ,チーズ（乳）	卵不使用マヨネーズ（大豆）	パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,たまねぎ	
			ミルメーク（キャラメル味）		ミルメーク（さとう）		
24	水	牛乳	ナン		ナン（小麦,大豆）		
			チキンカレー	とりにく,鶏レバー	じゃがいも,米粉,バター（乳）,あぶら,生クリーム（乳）	にんじん,たまねぎ,ピーマン,なす,りんご	大豆
			アスパラサラダ	無添加ハム	ごまあぶら,ごま	グリーンアスパラ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
			キャベツのメンチカツ	ぶたにく	パン粉（小麦）でんぷん,さとう,大豆粉	キャベツ,たまねぎ	
25	木	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			にくじゃが	ぶたにく	あぶら,じゃがいも,黒糖,さとう	にんじん,たまねぎ,糸こんにゃく,絹さや	
			はくさいのおかかあえ	ちくわ,かつおぶし	さとう	はくさい,にんじん,きゅうり	
			くだもの(りんご)			りんご	
26	金	牛乳	ぎゅうにくスタミナピラフ	ぎゅうにく	こめ,あぶら,バター（乳）	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,マッシュルーム	大豆
			ジュリアンヌスープ	とりにく,無塩せきベーコン	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン,パセリ	大豆
			さばのピリ辛焼き	さば	さとう,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが	
			チーズ	チーズ（乳）			
29	月	牛乳	ゆかりごはん		こめ,さとう	ゆかり	
			へちまのみそ汁	ぶたにく,とうふ,みそ		へちま,にんじん,こまつな	
			魚と野菜の黒酢あん	ホキ	米粉,でんぷん,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,なす,れんこん,パプリカ,黄ピーマン,ピーマン	
			さくらんぼ（予定）			さくらんぼ	
30	火	牛乳	むぎごはん		こめ,おし麦		
			とりにくのトマトに	とりにく	じゃがいも,こむぎこ,バター（乳）,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,にんにく,トマト	小麦,大豆
			ほうれんそうのソテー	無塩せきベーコン	バター（乳）,オリーブ油	ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,しめじ	
			レモンゼリー		さとう,水あめ	レモン	
31	水	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			ひじきいため	ひじき,ぶたにく,大豆	あぶら,さとう	切干大根,糸こんにゃく,にんじん,にら	
			とんじる	ぶたにく	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,こんにゃく,しょうが	
			きんぴらにくだんご	とりにく,ぶたにく	ラード,ごま,さとう,でんぷん	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	大豆