

# 令和5年11月詳細献立表(アレルギー)

那覇市立松島小学校 917-3485

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8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)8品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ  
 ※ 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・カニが混ざることがあります。  
 ※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。

アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、タゴ、イカ、貝類、鮭、さとう、チーズ  
 ※ 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8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。

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	調味料由来
1	水	きむたくごはん かきたま汁 さばのしおやき くだもの(バナナ)	ぶたにく たまご、絹ごし豆腐、わかめ まさば	こめ、あぶら てんぷん	にんじん、木くらげ、はくさい、白菜キムチ(小麦)、たくあん チンゲンサイ、にんじん バナナ	
2	木	ごはん チキンストロガノフ シーザーサラダ シークワーサーゼリー	とりにく、鶏レバー(鶏肉)、牛乳 ベーコン、粉チーズ(乳)	こめ じゃがいも、こむぎこ、バター(乳)、あぶら さとう、卵不使用マヨネーズ、クルトン(小麦、乳) さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン シークワーサー	小麦
7	火	きびごはん とうがんのちゅうかに しゅうまい くだもの(柿)	豚肉、大豆、あつあげ、みそ とりにく、ぶたにく	こめ、もちぎ あぶら、てんぷん パン粉、さとう、水あめ、こむぎこ	とうがん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なかなぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、しょうが 柿	
8	水	ごこまいごはん こんさい汁 ヌンクグワ こざかなのあめがらめ	とりにく ぶたにく、かまぼこ かたくちいわし	こめ、胚芽押麦、もちぎ、丸麦、黒米、赤米 さといも あぶら、さとう アーモンド、ごま、黒糖、さとう、はちみつ	だいこん、ごぼう、にんじん、なかなぎ、しいたけ だいこん、にんじん、しいたけ、からし菜	
9	木	ピザトースト キャロットスープ ブロッコリーソテー	ベーコン、チーズ(乳) とりにく ウインナー	食パン(小麦、乳、大豆)、さとう、オリーブ油 じゃがいも、こむぎこ、バター(乳)、生クリーム(乳) あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトペースト たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、エリンギ、にんにく	
10	金	あきのかおりごはん アーサじる ハンバーグのきのこあんかけ	とりにく、油揚げ アーサ、絹ごし豆腐 ハンバーグ	こめ、くり、あぶら さとう、てんぷん	にんじん、しいたけ、しめじ、えだ豆 えのきたけ、だいこん、しょうが しいたけ、エリンギ、たまねぎ、えのきたけ	
13	月	スパゲティナポリタン コーンポタージュ ピンズサラダ	ウインナー、粉チーズ(乳) ベーコン ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆	スパゲッティ(小麦)、さとう、バター(乳)、オリーブ油 こむぎこ、バター(乳)、生クリーム(乳) アーモンド、卵不使用マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	小麦
14	火	むぎごはん 肉団子スープ レバニラ炒め ヨーグルト	根菜入りつくね 豚レバー、ぶたにく、みそ ヨーグルト(乳)	こめ、おし麦 春雨 あぶら、さとう、ごまあぶら	はくさい、だいこん、にんじん にんじん、もやし、たまねぎ、にんにく	
15	水	ちらしずし わかたけじる きんぴられんこん アセロラミルクゼリー	とりにく、わかめ ぶたにく、白かまぼこ 豆乳	こめ、さとう あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら さとう、てんぷん	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ 椎茸、たけのこ れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく アセロラ	小麦
16	木	にしょくいもごはん なめこのみそしる ちくぎ焼き くだもの(りんご)	鶏肉 わかめ、絹ごし豆腐、みそ たまご、とり肉、チーズ(乳)	こめ、むぎ、さつまいも、油、上白糖、むらさきいも、あぶら あぶら	しめじ、にんじん、しいたけ、わけぎ なめこ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ りんご	小麦
17	金	ごはん イナムドッチ クープイリチー 魚の天ぷら	ぶたにく、かまぼこ、みそ ぶたにく、白かまぼこ、こんぶ ホキ	こめ あぶら、さとう こむぎこ、あぶら	しいたけ、こんにゃく 切干大根、こんにゃく、にんじん	
20	月	きびごはん ちゅうかスープ チンジャオロース はるまき	とりにく きゅうにく ぶたにく	こめ、もちぎ てんぷん さとう、ごまあぶら、てんぷん はるさめ、あぶら、こむぎこ、てんぷん	しいたけ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、コーン ピーマン、パプリカ、にんじん、たけのこ、にんにく にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが	
21	火	ごはん もずく丼 すまし汁 魚のマヨ焼き(カップ)	もずく、豚肉 油揚げ ホキ	こめ あぶら、さとう、てんぷん 卵不使用マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、コーン、えだ豆、しょうが、にんにく しいたけ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ バジル	
22	水	やさいそば 白菜と竹輪の甘酢和え 手づくりむしぼん	ぶたにく、白かまぼこ ちくわ 牛乳	沖縄そば(小麦)、さとう さとう 強力粉、黒糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら はくさい、もやし、きゅうり、にんじん	
24	金	きびごはん じゃがいものみそ汁 ほうれん草のおひたし さんまのかぼすレモン煮	絹ごし豆腐、みそ 糸けずり さんま	こめ、もちぎ じゃがいも さとう、てんぷん、水あめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、はくさい、にんじん レモン、かぼす	小麦
27	月	むぎごはん ゆし豆腐 さといものうまに あぶらみそ	ゆし豆腐 あつあげ、とりにく ぶたにく	こめ、おし麦 さといも、あぶら、さとう さとう、あぶら	ねぎ こんにゃく、にんじん、えだ豆	
28	火	とりごぼうごはん さかなじる にんじんシリシリー くだもの(温州みかん)	とりにく、油揚げ 赤魚、みそ ツナ	こめ、あぶら あぶら	ごぼう、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ だいこん、にんじん、こんにゃく、なかなぎ、こまつな、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、にら うんしゅうみかん	
29	水	コッペパン チリコンカン チキンのハニーマスタードやき パイン	大豆、赤いんげん豆、ぶたにく 鶏肉	コッペパン(小麦、乳) じゃがいも、あぶら、さとう はちみつ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく パインアップル	
30	木	ごはん あきやさいカレー かいそうサラダ チーズ	とりにく、豚レバー 茎わかめ、昆布、赤つまた、青つまた、白キリンサイ、わかめ チーズ(乳)	こめ じゃがいも、米粉、バター(乳)、あぶら、生クリーム(乳) さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、なす、れんこん、しめじ、マッシュルーム、コーン だいこん、きゅうり、コーン	