

令和6年2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	アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、タコ、イカ、貝類、鮭、さとう、チーズ
※ 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。	※ 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。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	※ 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。
※ 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。	

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
1	木		きびごはん		こめ、もちきび		
			とんじる	ぶたにく、みそ	ごまあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こんにゃく、しいたけ、しょうが	
			ひじきいため	ひじき、ぶたにく、だいず	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん、にら	
			りんご			りんご	
2	金		てまきちらしずし		こめ、さとう	にんじん、たけのこ、しいたけ、れんこん、かんぴょう	小麦
			具（ウインナー・たくわんあえ・ツナマヨ）	無塩せきウインナー、ツナ	ごま、卵不使用マヨネーズ	きゅうり、たくわん	
			てまきのり	のり			
			てづくりつみれ	とりにく、ぶたにく	でんぶん	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ほうれんそう	
5	月		節分豆	だいず			
			きびごはん		こめ、もちきび		
			キムチなべ	ぶたにく、とうふ、みそ	さとう	はくさいキムチ（小麦）、はくさい、こまつな、にんじん、えのき、しめじ	
			はるさめサラダ	とりにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	きゅうり、もやし、にんじん	
6	火		ゆかりごはん		こめ、さとう	しそ	
			のっぺいじる	ぶたにく、かまぼこ、かまぼこ	でんぶん、さとも	だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ながねぎ	
			こまつなのごまあえ	とりにく	ごま、さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん	
7	水		きびごはん		こめ、もちきび		
			クリージシ	ぶたにく、かまぼこ、たまご		しいたけ、こんにゃく、とうがふ	
			グンポーイリチー	ぶたにく、かまぼこ、みそ	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	
			おからちんすこう	おから	小麦粉、さとう、あぶら		
8	木		クリーミーゾット	無塩せきベーコン、とりにく、牛乳、粉チーズ（乳）	こめ	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、パセリ	
			ジャーマンポテト	無塩せきウインナー	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、いんげん	
			ささみチーズフライ	とりにく、チーズ（乳）	小麦粉、パン粉（小麦）、あぶら	ほうれんそう	
9	金		きびごはん		こめ、もちきび		
			アーサ汁	アーサ		えのき、だいこん、しょうが	
			からしないため	ぶたにく	あぶら	にんじん、からしな、もやし	
			ちくわのいそべやき	ちくわ、粉チーズ（乳）、青のり	卵不使用マヨネーズ		
13	火		スパゲティナポリタン	無塩せきベーコン、チーズ（乳）	スパゲティ（小麦）、バター（乳）、オリーブ油、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	小麦
			麦のポタージュスープ	とりにく、牛乳	じゃがいも、おし麦、バター（乳）、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	
			温野菜サラダ		オリーブ油、さとう		
14	水		ごはん		こめ		
			クリームシチュー	とりにく、牛乳、スキムミルク（乳）、生クリーム（乳）	じゃがいも、米粉、バター（乳）	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、パセリ、にんにく	
			コールスローサラダ	ヨーグルト（乳）	さとう、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、コーン、にんじん	
			ガトーショコラ	豆乳	さとう、米粉、あぶら、ココア、でんぶん		
15	木		きむたくごはん	ぶたにく	こめ、あぶら	にんじん、きくらげ、はくさい、はくさいキムチ（小麦）、たくあん	
			すましじる	とりにく		だいこん、にんじん、こまつな、ながねぎ、しょうが	
			なっとうあえ	なっとう（小麦）、みそ	さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、うめ	
			いよかん			いよかん	
16	金		ココアあげパン	スキムミルク（乳）、きな粉	コッペパン（小麦粉、乳）、あぶら、さとう、ココア		
			ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい	
			ブロッコリーソテー		あぶら	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく	
19	月		きびごはん		こめ、もちきび		
			チムシンジ	ぶたにく、豚レバー、みそ	じゃがいも	にんじん、ニラ、にんにく	
			タマナーチャンプルー	ツナ、とうふ	あぶら	にんじん、もやし、キャベツ、ニラ	
			アンドンサー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう	しょうが	
20	火		かつおしょうゆラーメン	ぶたにく、なると、わかめ	ラーメン（小麦）、さとう	もやし、にんじん、コーン、スンシー	
			からしのツナあえ	ツナ	さとう	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	小麦
			にくまん	とりにく	小麦粉、さとう、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	乳
21	水		ごはん		こめ		
			もずくどん	もずく、ぶたにく、ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、パプリカ、たけのこ、しょうが、にんにく、コーン、こまつな、えだまめ	
			とうがんじる			とうがふ、にんじん、こまつな、しいたけ	
			りんご			りんご	
22	木		かやくごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	こんにゃく、ごぼう、にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ、しょうが、にんにく	
			ゆしどうふ	とうふ		ねぎ	
			べにいもだんご		ごま、あぶら、もち粉、さとう、水あめ、べにいも、白玉粉		
26	月		きびごはん		こめ、もちきび		
			とうがんのそばろに	ぶたにく、とうふ、みそかまぼこ	あぶら、さとう、でんぶん	とうがふ、にんじん、こんにゃく、しょうが、インゲン	
			さばのなんばんづけ	さば	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ながねぎ	
			オレンジ			オレンジ	
27	火		ひじきごはん	ひじき、ぶたにく、だいず、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	こめ、あぶら	にんじん、ねぎ	
			だいこんのみそしる	とりにく、みそ		だいこん、にんじん、こまつな	
			チキンのうめやき	とりにく、みそ	卵不使用マヨネーズ、さとう	うめ	
28	水		きびごはん		こめ、あぶら		
			鮭と白菜のクリーム煮	さけ、無塩せきベーコン、生クリーム	じゃがいも、バター（乳）、あぶら、米粉	ためんぎ、にんじん、はくさい、にんにく	
			トマトミートオムレツ	たまご、とりにく	あぶら、でんぶん	たまねぎ、トマト	
29	木		スパゲティジェノパーズ	無塩せきウインナー、チーズパウダー	スパゲティ（小麦）、バター（乳）、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しいたけ、パプリカ、にんにく	
			ポテトサラダ	無塩せきハム、ヨーグルト（乳）	じゃがいも、さとう、卵不使用マヨネーズ	きゅうり	
			フルーツポンチ		白玉だんご、カラフルボール（さとう）	パイナップル、みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、りんご、バナナ、シークワーサー	