

令和6年6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	大麦、イカ、タコ、貝類、アーモンド、カシューナッツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、鮭、さとう、チーズ、ごま

※ 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。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 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 ※ 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 ※ 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。
 ※ 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。

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
3	月	ごはん 牛乳 にくじゃが モーウイのツナあえ ししゃもフライ	ぶたにく ツナ 子持ちししゃもフライ(小麦)	こめ あぶら、じゃがいも、さとう ドレッシング(小麦) あぶら	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、きぬさや モーウイ、きゅうり、にんじん	
4	火	牛乳 とりめし ゆしどうふ かみかみサラダ	とりにく、あぶらあげ ゆしどうふ ちくわ	こめ、あぶら さとう、ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ ねぎ キャベツ、にんじん、だいこんづけ	
5	水	牛乳 ごはん みそチゲ チャップチェ さつまいもスティック	どうふ、あさり、とりにく、みそ ぎゅうにく	こめ はるさめ、ごまあぶら、さとう さつまいも、さとう、あぶら	えのきたけ、しめじ、はくさい、にんじん、にら たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	
6	木	牛乳 スパゲティナポリタン レンコンとひじきのサラダ ほうれんそうオムレツ ひじきごはん	無塩せきベーコン、無添加ハム、パルメザンチーズ(乳) ひじき、とりにく たまご ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、ひじき	スパゲッティ(小麦)、さとう、バター(乳)、オリーブ油 ごま、さとう あぶら、てんぷん こめ、あぶら	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、キャベツ、れんこん ほうれんそう にんじん、ごぼう、ねぎ	小麦
7	金	牛乳 まごわやさしいじる いわしうめに	だいず、わかめ、かまぼこ、みそ いわし	ごま、じゃがいも さとう	キャベツ、しいたけ うめ	小麦
10	月	牛乳 ごはん アーサと冬瓜のスープ ゴーヤーチャンプルー	アーサ、かまぼこ ぶたにく、どうふ、たまご	こめ あぶら	とうがん、しいたけ、しょうが ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
11	火	牛乳 ハンバーガー コーンポタージュ ハンバーグデミソースかけ キャベツと枝豆のサラダ	無塩せきベーコン ハンバーグ ハム(卵、乳)	バーガーパン(小麦、乳) こむぎこ、バター(乳)、生クリーム(乳) さとう ドレッシング	にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ たまねぎ キャベツ、えだまめ、カリフラワー	小麦
12	水	牛乳 ゆかりごはん 煮つけ ずんだもち	ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、こんぶ	こめ、さとう さとう 白玉だんご、さとう	ゆかり こんにゃく、にんじん、とうがん、いんげん 青大豆	
13	木	牛乳 きびごはん さかなソーメンじる きゅうにくもくいため くだもの(オレンジ)	とりにく、魚そうめん ぎゅうにく	こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら	しいたけ、にんじん、こまつな にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ、こんにゃく、寒天、にんにく オレンジ	
14	金	牛乳 沖縄風焼きそば だいこんのゆずあえ ゴーヤーチップス	ぶたにく だいこんのゆずあえ ぶたにく、どうふ	沖縄そば(小麦)、あぶら さとう こむぎこ、てんぷん、あぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし だいこん、にんじん、きゅうり、ゆず ゴーヤー	小麦、乳
17	月	牛乳 きびごはん ハヤシライス ジャコサラダ	ぎゅうにく しらす干し	こめ、もちきび こめ、バター(乳) さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、ウージパウダー キャベツ、にんじん、ほうれんそう	小麦
18	火	牛乳 げんまいごはん かしわじる ほきのおこうじやき きんぴらごぼう	とりにく、どうふ ホキ ぶたにく、かまぼこ	こめ、げんまい あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ にんじん、ごぼう、こんにゃく	ごま
19	水	牛乳 ひやしちゅうか あつあげのやさしいあんかけ すいか	無添加ハム あつあげ	中華めん(小麦、ごま) あぶら、さとう、てんぷん	きゅうり、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが	小麦
20	木	牛乳 くるまいごはん イナムドゥチ 手切りイリチー シークワサーゼリー	ぶたにく、かまぼこ、みそ こんぶ、ぶたにく、かまぼこ さとう、あぶら さとう	こめ、黒米 さとう、あぶら さとう	しいたけ、こんにゃく 切干大根、こんにゃく、にんじん シークワサー	
21	金	牛乳 ポロポロジュージー タマナーチャンプルー やきいも	ぶたにく、あぶらあげ ぶたにく、どうふ	こめ あぶら さつまいも	にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく	
24	月	牛乳 ごはん マーボーへちま ナンサンスー	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、どうふ、みそ ハム(卵、乳)、きんしたまご(卵)	こめ あぶら、ごまあぶら、てんぷん はるさめ、さとう、ごまあぶら	へちま、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、にんじん	小麦、ごま
25	火	牛乳 酢飯 豚汁 てまきずし(なっとう) てまきずし(からしなツナあえ) てまきのり	ぶたにく、みそ なっとう ツナ やきのり	こめ、さとう さといも、ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ、さとう	だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、しょうが 梅肉 からしな、にんじん	小麦 小麦
26	水	牛乳 ごはん もずくスープ レバーのかりんあげ かぼちゃのそばろに おきごはん	もずく、かまぼこ、どうふ ぶたレバー、ぎゅうにゅう(乳) とりにく、だいず	こめ さとう、てんぷん、あぶら、ごま さとう、あぶら	はくさい、ねぎ しょうが かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん	
27	木	牛乳 チキンカレー あまずあえ	とりにく、とりレバー、白豆、白いんげんまめ	こめ、おおむぎ さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、にんにく、ウージパウダー だいこんづけ、もやし、きゅうり、キャベツ、レモン	小麦
28	金	牛乳 きのこおこわ あさりわかめスープ パイン	とりにく あさり、なると、どうふ、わかめ	こめ、もち米、あぶら	しいたけ、しいたけ、エリンギ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、はくさい パインアップル	