

令和6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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
基準量	610 Kcal	21.1~32.5 g	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	

※ 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。 ※ 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
1	金	牛乳 たけのごはん さばのピリ辛焼き おなかあえ	とりにく、しらす干し さば かつおぶし	こめ、もちきび、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、まいたけ、しょうが にんにく、しょうが はくさい、きゅうり	
5	火	牛乳 ごはん おでん キムチあえ はるまき	ぶたにく、こんぶ、うずらの卵、かまぼこ、ミニがんと こんぶ、かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら、さとう さとう あぶら(1回目)、こむぎこ、はるさめ、 てんぷん、こめこ、粉あめ、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、チンゲンサイ きゅうり、はくさい	
6	水	牛乳 ナン キーマカレー ジュリエンスープ チョコスコーン	ぶたにく、だいたい とりにく、無塩せきベーコン 牛乳	じゃがいも、あぶら こめ バター(乳)、チョコ(砂糖・乳)、 ケキミックス(小麦・乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	カレールウ(小麦)、 ドライカレー(小麦、乳)
7	木	牛乳 ごはん イナムドゥチ にんじんシリシリ スティックなっとう	ぶたにく、かまぼこ、みそ まぐろ なっとう、のり	こめ あぶら さとう	しいたけ、こんにゃく にんじん、たまねぎ、にら うめ	小麦
8	金	牛乳 ごはん マーボー-だいこん かみかみサラダ りんご	ぶたにく、とりレバー、大豆、とうふ、みそ ちくわ	こめ あぶら、ごまあぶら、てんぷん	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら キャベツ、にんじん、だいこん漬(さとう) りんご	テンメンジャン(小麦)
12	火	牛乳 さつまいもごはん くきわかめの酢の物 さかなのシークワサーソース	とりにく まわかめ パンガシウス	こめ、さつまいも、あぶら さとう、ごまあぶら 米粉、てんぷん、さとう、あぶら(2回目)	しめじ、にんじん、しいたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり シークワサー	
13	水	牛乳 ごはん みそチゲ あつあげのちゅうかいため	とうふ、あさり、とりにく、みそ ぶたにく、あつあげ、なると	こめ あぶら、ごまあぶら、さとう	えのきたけ、しめじ、はくさい、にんじん、にら キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが	オイスターソース(かきエキス)
14	木	牛乳 ごはん チムシンジ タマーチャンプルー だいたい、ふりかけ	ぶたにく、豚レバー、こんぶ、みそ ぶたにく、無添加ハム、とうふ だいたい、のり	こめ じゃがいも あぶら ごま、さとう、マッシュポテト、水あめ、 てんぷん	にんじん、ねぎ、にんにく にんじん、キャベツ、ごまつな、にんにく かぼちゃ	小麦
15	金	牛乳 パン(コッペ) コンスープ ブロッコリーソテー てつくりペにいもあん	スキムミルク(乳) 無塩せきベーコン 白いんげん豆、白花豆、小豆	コッペパン(小麦、乳) 小麦粉、バター(乳)、生クリーム(乳) あぶら 紅芋、バター(乳)、生クリーム(乳)、 さとう	コーン、たまねぎ、パセリ、ウージパウダー 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 りんご	
18	月	牛乳 カレーピラフ とりにくのマーメレードやき アスパラサラダ	無塩せきベーコン とりにく 無添加ハム	こめ、あぶら マーメレード(砂糖) ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく たまねぎ、にんにく グリーンアスパラ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン	ドライカレー(乳・小麦)
19	火	牛乳 ごはん とりじる おからイリチー オレンジ	とりにく おから、かまぼこ、ひじき、チリメン	こめ あぶら、さとう	とうがんと、にんじん、ごまつな、しいたけ、 しょうが にんじん、もやし、しいたけ、にら オレンジ	
20	水	牛乳 トマトリゾット マカロニサラダ ブラウニー	無塩せきベーコン、とりにく、 チーズ(乳) ハム(卵、乳)、チーズ(乳) たまご、ヨーグルト(乳)、牛乳	こめ、あぶら マカロニ(小麦)、ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス(小麦・乳)、 バター(乳)、はちみつ、チョコ(砂糖・乳)	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッコリー、 トマト・パセリ きゅうり、キャベツ	
21	木	牛乳 ごはん アーサととうがんのすまし汁 ひじきいため きびなごのカレーあげ	アーサ、かまぼこ ぶたにく、ひじき、大豆、かまぼこ きびなご	こめ あぶら、さとう 米粉、てんぷん、あぶら(3回目)	とうがんと、しいたけ、しょうが こんにゃく、にんじん、キャベツ、にら	
22	金	牛乳 ごはん ピピンパ はるさめスープ	ぶたにく、みそ、きんしたまご(卵・ 砂糖) とりにく	こめ あぶら、さとう、てんぷん、 ドレッシング(小麦、砂糖)	にんにく、しょうが、だいこん、 ほうれんそう、にんじん にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	テンメンジャン(小麦)
25	月	牛乳 ゆかりごはん あさりのすましじる きんぴらごぼう みかん	あさり、かまぼこ、わかめ ぶたにく、かまぼこ	こめ あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ゆかり(さとう) とうがんと、しいたけ にんじん、ごぼう、こんにゃく みかん	
26	火	牛乳 ぶたにくのスタミナピラフ ミネストローネ りんごゼリー	ぶたにく 無塩せきベーコン	こめ、あぶら、 バター(乳) じゃがいも、あぶら さとう、水あめ、てんぷん	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 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト、しめじ、 にんにく りんご果汁	
27	水	牛乳 わふうスパゲティ かぼちゃチーズやき	とりにく ぶたにく、チーズ(乳)	こめ、あぶら スパゲティ(小麦)、あぶら	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、ごまつな、 にんにく かぼちゃ、たまねぎ、にんにく	ミートソース(小麦)
28	木	牛乳 ごはん 豚丼 かきたまじる ソファール	ぶたにく たまご、こんぶ、とうふ 脱脂粉乳、全粉乳、 ゼラチン、寒天	こめ あぶら、さとう、てんぷん てんぷん 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 たけのこ、ごまつな にんじん、しいたけ、ねぎ	
29	金	牛乳 シナモントースト ポークビーンズ シーザーサラダ	ぶたにく、無塩せきウインナー、 大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆 無添加ハム、 粉チーズ(乳)	食パン(小麦、乳、大豆)、 バター(乳)、さとう じゃがいも、あぶら クルトン(小麦、乳)、 ドレッシング(卵・乳)	にんじん、たまねぎ、 セロリ、にんにく、 トマト キャベツ、きゅうり、 パプリカ、黄ピーマン	デミグラスソース(小麦)