

# 令和7年1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  
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ

その他  
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。

※ 配合表を基に表示しているため、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があります ※ 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
7	火	牛乳 くろまいごはん なかみじり クレープイリチー ムーチー	豚なかみ、豚肉 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ、黒米 あぶら、さとう もち米、紅芋、さとう	しいたけ、こんにゃく、しょうが 切干大根、こんにゃく、にんじん レモン	
8	水	牛乳 カレーピラフ とりにくのマーマレードやき アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉 無添加ハム	こめ、あぶら マーマレード(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)
9	木	牛乳 ごはん とんじり さかなのしおこうじやき 白菜とひじきのゴマよごし	豚肉、とうふ、みそ パンガシウス ひじき	こめ ごま、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり	
10	金	牛乳 コッペパン ラビオリスープ チリコンカン スティックチーズ	鶏肉 豚肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 チーズ(乳)	コッペパン(小麦、乳) じゃがいも、あぶら、ラビオリ(小麦) あぶら、さとう	にんじん、とうがんと、コーン、にんにく たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト	
14	火	牛乳 ごはん ぶたにくのすきやき アーモンドあえ りんご	豚肉、とうふ 鶏ささみチャンク(砂糖)	こめ あぶら、さとう アーモンド、さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにゃく、ほうれん草、しいたけ、にんにく こまつな、もやし りんご	
15	水	牛乳 たかなチャーハン ワンダンスープ いちご	豚肉、たまご なると	こめ、もちきび、あぶら、ごまあぶら てんぷん、ワンタン(小麦)	にんじん、たけのこ、ながねぎ、高菜漬(小麦)、にんにく きくらげ、にんじん、こまつな、はくさい いちご	
16	木	牛乳 ごはん ゆしとうふ メンクープワー 米粉のチョコクレープ	ゆし豆腐 豚肉、かまぼこ 豆乳、大豆粉	こめ あぶら 油、砂糖、米粉、水あめ、てんぷん	ねぎ だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、こまつな ココア	
17	金	牛乳 にこみうどん ぶりキャベツカツ きりぼしだいこんサラダ	豚肉、かまぼこ、こんぶ ぶり、ほたてエキス 鶏ささみチャンク(砂糖)	うどん(小麦)、あぶら パン粉(小麦)、こむぎこ、てんぷん、あぶら ごま、ごまドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、ながねぎ キャベツ 切干大根、きゅうり、にんじん、ごぼう	すきやきたれ(小麦)
20	月	牛乳 むぎごはん 県産ズッキーニ入りカレー コブサラダ	鶏肉、とりレバー、白花生、白いんげんまめ 鶏ささみチャンク(砂糖)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ(乳)	こめ、大麦 じゃがいも、あぶら、バター(乳)、こむぎこ コブサラダドレッシング(卵・乳)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ズッキーニ、にんにく、ウージパウダー きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、コーン	デミグラスソース(小麦)、カールウ(小麦)
21	火	牛乳 ごはん いしかりじり 里芋のうま煮 てづくりつくだに	鮭、みそ あつあげ、鶏肉 カエリ、ひじき	こめ じゃがいも さといも、あぶら、さとう ごま、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、しいたけ こんにゃく、にんじん、絹さや	
22	水	牛乳 セサミトースト はくさいのクリーム煮 パパイヤサラダ	鶏肉、白いんげん豆、白花生、スキムミルク(乳) ツナ	食パン(小麦・乳)、ごま、バター(乳)、あぶら、さとう、はちみつ じゃがいも、あぶら、バター(乳)、こむぎこ 青じそドレッシング(砂糖)	はくさい、にんじん、しめじ、ほうれん草、にんにく、ウージパウダー パパイヤ、にんじん、きゅうり	
23	木	牛乳 ごはん さかなソーメンじり さばごまみそかけ ばいにくあえ	鶏肉、魚そうめん、とうふ さば、みそ かつおぶし	こめ 米粉、てんぷん、あぶら、ごま、さとう さとう	しいたけ、にんじん、こまつな しょうが だいこん、きゅうり、キャベツ、うめ	梅びしお(砂糖)
24	金	牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー	豚肉、とうふ、みそ ハム(卵、乳)、錦糸卵(卵・小麦)	あぶら、ごまあぶら、さとう、てんぷん 春雨、さとう、ごまあぶら	なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん、にんじん	小麦、テンメンジャン(大麦)
27	月	牛乳 ごはん 島人参のチムシンジ せんぎりイリチー たんかん	豚肉、豚レバー、こんぶ、みそ 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ じゃがいも あぶら、さとう	島ニンジン、ねぎ、にんにく 切干大根、こんにゃく、にんじん たんかん	
28	火	牛乳 クファージュシー スーナー(白和え) ぜんざい	豚肉、かまぼこ、ひじき とうふ、みそ 金時豆	こめ、あぶら さとう もち、大麦、さとう、黒糖、ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ こまつな、にんじん	
29	水	牛乳 やさいそば ソーキにつけ 手作りちんすこう	かまぼこ 豚ソーキ	沖縄そば(小麦)、あぶら、さとう さとう こむぎこ、さとう、ロード、ショートニング	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが	
30	木	牛乳 ごはん もずくどん 県産まぐろのゆずみそやき ウサチー(酔の物)	豚肉、もずく まぐろ、みそ ちくわ	こめ あぶら、さとう、てんぷん さとう、ごま さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、パプリカ、しょうが ゆず、ウージパウダー はくさい、だいこん、にんじん	
31	金	牛乳 ごはん アーサととうがんのすまし汁 タマナーチャンプルー なっとうみそ	アーサ、かまぼこ 豚肉、無添加ハム、とうふ 豚肉、納豆、みそ	こめ あぶら ごま、さとう、あぶら	とうがんと、しいたけ、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく	