

令和7年6月 詳細献立表（アレルギー） 那覇市立松島小学校 917-3485

※「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。

学校給食の基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g	

表示義務（特定原材料）8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、エビ、ソバ、カニ、くるみ	大麦、イカ、タコ、貝類、カシューナッツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、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。	※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※ 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。	※ 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。

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
2	月	牛乳 ごはん みそチゲ チャブチェ ブラム	とうふ、あさり、鶏肉、みそ 豚肉	こめ 緑豆はるさめ、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 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 ブラム	
3	火	牛乳 バーガーパン キャロットスープ ハンバーグきのこソースかけ スライスチーズ	脱脂粉乳 鶏肉 ハンバーグ チーズ(乳)	小麦粉、あぶら、さとう じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、生クリーム(乳) さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、ウージパウダー しめじ、マッシュルーム、トマト	小麦
4	水	牛乳 ちりめんうめごはん とりじる かみかみサラダ わふうスバグティ	鶏肉、しらす 鶏肉 ちくわ	こめ、あぶら、ごま さとう、ごま	にんじん、えだまめ、梅 とうがんにんじん、こまつな、しいたけ、しょうが だいこん、きゅうり、大根漬(砂糖)	
5	木	牛乳 レンコンとひじきのサラダ チョコブラウニー	鶏肉 ひじき、鶏肉 たまご	スパゲッティ(小麦)、あぶら ごま、さとう 小麦粉、ココア、さとう、バター(乳)、 チョコチップ(乳)、紛糖、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、こまつな、にんにく にんじん、キャベツ、れんこん	
6	金	牛乳 ごはん イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、とうふ、たまご	こめ あぶら	しいたけ、こんにゃく ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
9	月	牛乳 しらすと枝豆ごはん けんちん汁 いわしのカリカフライ さつまいもスティック	しらす、鶏肉 とうふ、油揚げ いわし	こめ、あぶら ごまあぶら あぶら、米粉、水あめ、さとう、じゃがいも、てんぷん、玄米粉 さつまいも、さとう、油	えだまめ、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく しょうが	
10	火	牛乳 ごはん さかなソーメンじる レバニラいため りんご	鶏肉、魚そうめん、豆腐 豚レバー、豚肉、みそ	こめ あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	しいたけ、にんじん、こまつな にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく りんご	
11	水	牛乳 ごもくラーメン はるまき フルーツあんぱん	豚肉、なると 豚肉	中華めん(小麦)、ごまあぶら あぶら、小麦粉、はるさめ、てんぷん、 さとう、米粉、粉あめ 杏仁豆腐(乳)	ながねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ 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	オイスターソース(貝類) 砂糖
12	木	牛乳 ごはん なかみじる ナーベラーンブシー てづくりふりかけ	豚なかみ、豚肉 豚肉、とうふ、みそ チリメン、ひじき、かつおぶし	こめ あぶら さとう、ごま	しいたけ、こんにゃく、しょうが へちま、にんじん、にら	ゆかり(砂糖)
13	金	牛乳 ごはん タコライス(ミート) タコライス(やさい) ラビオリスープ	豚肉、豚レバー、大豆 チーズ(乳) 鶏肉、ラビオリ(小麦)	こめ あぶら じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、ウージパウダー キャベツ	
16	月	牛乳 ごはん さかなじる ひじきいため オレンジ	赤魚、みそ 豚肉、ひじき、大豆、かまぼこ	こめ あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、こまつな、しょうが、にんにく こんにゃく、にんじん、キャベツ、にら オレンジ	
17	火	牛乳 カレーチーストースト コンソメスープ キャベツと枝豆のサラダ	鶏肉、大豆、チーズ(乳) 無塩せきベーコン ハム(卵、乳)	食パン(小麦、乳)、あぶら、こむぎこ じゃがいも ドレッシング(卵・砂糖)	にんじん、たまねぎ にんじん、とうがんにんじん、セロリー、コーン、パセリ キャベツ、えだまめ、カリフラワー	
18	水	牛乳 ごはん アーサと冬瓜のスープ きんぴらごぼう きびなごなんばんづけ	アーサ、あさり、かまぼこ 豚肉、かまぼこ きびなご	こめ あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま てんぷん、米粉、あぶら、さとう、ごまあぶら	とうがんにんじん、しいたけ、しょうが にんじん、ごぼう、こんにゃく にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ながねぎ	
19	木	牛乳 ごはん マーボーへちま ハンサンヌー さくらんぼ	豚肉、とうふ、みそ ハム(卵、乳)、きんしたまご(卵・小麦)	こめ あぶら、ごまあぶら、さとう、てんぷん はるさめ、さとう、ごまあぶら	へちま、人参、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん さくらんぼ	小麦
20	金	牛乳 ポロポロジュシー シマナーチャンプルー やきいも	豚肉、油揚げ ツナ、とうふ	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 からし菜、にんじん、キャベツ	
24	火	牛乳 ごはん につけ さばのみぞれかけ すいか	豚肉、あつあげ、かまぼこ、こんぶ さば	こめ あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、とうがんにんじん、こまつな だいこん すいか	
25	水	牛乳 ごはん はっばうさい かいそうサラダ マールカオ	豚肉、うずらの卵(卵)、なると 茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、 白キリンサイ、わかめ とうにゅう	こめ あぶら、ごまあぶら、てんぷん さとう、ごま、ドレッシング(さとう)	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、くわい、きくらげ、きぬさや、 しょうが だいこん、きゅうり、コーン	オイスターソース(貝類)
26	木	牛乳 てづくりメロンパン ミネストローネ だいごんの梅サラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ	パン(小麦、乳)、バター(乳)、さとう、 ケーキミックス(小麦、乳) じゃがいも、あぶら さとう	レーズン(干しぶどう) キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト、にんにく だいこん、にんじん、きゅうり、	梅びしお(砂糖)
27	金	牛乳 ピラフ さかなのはなぞのやき パパイアサラダ	鶏肉 銀ひらす、チーズ(乳) ツナ	こめ、あぶら、バター(乳) 卵なしマヨネーズ ドレッシング(さとう)	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 パプリカ、ピーマン、たまねぎ パパイア、にんじん、モウウィ	
30	月	牛乳 ごはん 野菜とチキンのトマト煮 レンコンとひきにくのてりやき キャロットケーキ	鶏肉、大豆 鶏肉 おから、たまご、牛乳、チーズ(乳)	こめ じゃがいも、あぶら、さとう パン粉(小麦)、てんぷん、ごま、砂糖 小麦粉、アーモンド、砂糖、バター(乳)	にんじん、たまねぎ、しめじ、パパイア、ブロッコリー、トマト、にんにく れんこん にんじん	小麦 シナモン