

令和7年10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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
基準量	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」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております ※ 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。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		※ 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サリ、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
1	水		スパゲティボリタン ポテトサラダ みかん	鶏肉、チーズ（乳） ハム（卵、乳）、チーズ（乳）	スパゲッティ（小麦）、さとう、あぶら じゃがいも、さつまいも、卵なしマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく コーン、きゅうり、にんじん、にんにく みかん	小麦
2	木		ごはん みそしる ひじきいため れんこんつくね	豚肉、とうふ、みそ 豚肉、ひじき、大豆、かまぼこ 鶏肉、大豆	こめ じゃがいも あぶら、さとう あぶら、パン粉（小麦）、でんぶん、砂糖	だいこん、にんじん、こまつな ごんにゃく、にんじん、キャベツ、にら たまねぎ、れんこん、しょうが	
3	金		ごはん もずくどん さかなソーメンじる なし	豚肉、もずく 鶏肉、かまぼこ、豆腐	こめ あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、しょうが しいたけ、にんじん、こまつな なし	
6	月		あきのかおりごはん アサと冬瓜のスープ さばのみそやき おつまみだいふく	鶏肉、油揚げ アサ、かまぼこ さば、みそ いんげん豆、豆乳	こめ、もちきび、くり、あぶら さとう 砂糖、米粉、水あめ、さつまいも	にんじん、しいたけ、しめじ、えだまめ とうがん、しょうが	
7	火		コーンチーズトースト ポークビーンズ パパイヤサラダ	チーズ（乳） 豚肉、無塩せきウィンナー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 ツナ	食パン（小麦・乳）、卵なしマヨネー じゃがいも、あぶら ドレッシング（砂糖）	コーン、パセリ にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく パパイヤ、にんじん、だいこん、きゅうり	小麦
8	水		ごはん マーボーとうがん ブルーツヨーグルト	豚肉、鶏レバー、大豆、とうふ、みそ ヨーグルト（乳）	こめ あぶら、ごまあぶら、でんぶん さとう	しょうが、にんにく、とうがん、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら パイナップル、みかん、黄桃、バナナ、レモン	小麦
9	木		ごはん つみれじる 酢魚 オレンジ	とびうおボール、かまぼこ 粉付きタラ（小麦）	こめ あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	とうがん、にんじん、こまつな、ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ オレンジ	
10	金		げんまいごはん 県産あきやさいカレー 県産まぐろカツ ブルーベリーゼリー	鶏肉、鶏レバー、いんげんまめ、白花豆 まぐろ	こめ、げんまい じゃがいも、さつまいも、あぶら、バター（乳）、こむぎこ パン粉（小麦）、でんぶん、砂糖、あぶら 砂糖	にんじん、たまねぎ、れんこん、かぼちゃ、しめじ、にんにく グリーンアスパラ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、コーン バナナ	小麦
20	月		カレーピラフ チキンハニーマスタードやき イタリアンサラダ バナナ	無塩せきベーコン 鶏肉	こめ、もちきび、あぶら はちみつ さとう、ごま、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんにく グリンアスパラ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、コーン バナナ	小麦、乳
21	火		ごはん ジュリエンスープ レバーのオーロラソースあえ チーズおから	鶏肉、無塩せきベーコン 豚レバー 鶏肉、チーズ（乳）、おから、牛乳（乳）	こめ じゃがいも でんぶん、あぶら、さとう さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、だいこん、コーン、パセリ しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、えだまめ	
22	水		食パン トマトシチュー フィッシュフライ きりばしだいこんサラダ スライスチーズ	スキムミルク（乳） 豚肉、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 ほき 鶏肉 チーズ（乳）	こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら パン粉（小麦）、こむぎこ、でんぶん、あぶら ごま、ドレッシング（小麦）	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、にんにく 切干大根、きゅうり、にんじん、ごぼう	
23	木		ごはん イナムドゥチ ヌンクグー りんご	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、かまぼこ	こめ あぶら	しいたけ、ごんにゃく だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こまつな、ごんにゃく りんご	
24	金		かつおしょうゆラーメン きょうぎ パンサンズー	豚肉、かまぼこ、わかめ 豚肉 ハム（卵、乳）、錦糸卵（卵・小麦）	ラーメン（小麦）、さとう あぶら、でんぶん、さとう、こむぎこ 春雨、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、コーン、スンシー（たけのこ） キャベツ、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	
28	火		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、鶏肉、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）、卵なしマヨネーズ ホットケーキミックス（小麦）、バター（乳）、はちみつ、チョコ（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	
29	水		ごはん みそチゲ チャブチェ井 柿	とうふ、あさり、鶏肉、みそ 豚肉	こめ 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 柿	
30	木		ごはん ぶたにくのすきやき あますあえ のりのつくだに		こめ あぶら、さとう さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、系ごんにゃく、ほうれん草、しいたけ、にんにく だいこん漬（砂糖）、だいこん、きゅうり、キャベツ、レモン	
31	金		バーガーパン パンブキンスープ ハンバーグデミソースかけ ごぼうとナッツのサラダ パンブキンパバロア	スキムミルク（乳） 無塩せきベーコン、スキムミルク（乳） ハンバーグ ツナ 豆乳	こむぎこ、あぶら、さとう あぶら、生クリーム（乳）、バター（乳）、こむぎこ さとう アーモンド、卵なしマヨネーズ、ドレッシング（砂糖） 砂糖、あぶら、水あめ	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ たまねぎ きゅうり、パプリカ かぼちゃ	小麦