

令和8年3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 | 650 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。

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">表示義務(特定原材料)8品目</p> <p>たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ</p> <p>※ 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。</p> | <p style="text-align: center;">その他</p> <p>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</p> <p>※ 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。</p> |
|---|--|

| 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 | ナン キーマカレー ジュリエンスープ ★チョコアイス | 豚肉、大豆、ひよこ豆 | こむぎこ、あぶら、さとう | | | |
| | | | あぶら | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト | 乳、小麦 | | |
| | | | じゃがいも | にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ | | | |
| 3 | 火 | ちらしずし さかなのはなぞのやき あさりのすましじる ひなあられ | | こめ、さとう | かんぴょう、にんじん、しいたけ、たけのこ、れんこん | 小麦 | |
| | | | 赤魚、チーズ(乳) | 卵なしマヨネーズ | 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、たまねぎ | | |
| | | | あさり、かまぼこ、わかめ | | だいこん、しいたけ | | |
| 4 | 水 | ごはん ヤンニョムチキン 米粉のヌードルスープ ナムル | | こめ | | | |
| | | | 鶏肉 | てんぷん、あぶら、はちみつ、ごまあぶら、ごま | にんにく、しょうが | 小麦 | |
| | | | 鶏肉、かまぼこ | フォア、ごまあぶら | キャベツ、にんじん、きくらげ、コーン | | |
| 5 | 木 | ひじきごはん レバーのかりんあげ こまつなのおひたし ★米粉のチョコクレープ | 豚肉、油あげ、かまぼこ、ひじき | こめ、あぶら | にんじん、ねぎ | | |
| | | | 豚レバー | さとう、米粉、てんぷん、油、ごま | しょうが | | |
| | | | かまぼこ | ごまあぶら | こまつな、キャベツ | | |
| 6 | 金 | コッペパン はくさいのクリーム煮 キャベツと枝豆のサラダ チョコクリーム | スキムミルク(乳) | こむぎこ、さとう、あぶら | | | |
| | | | 鶏肉、白いんげん豆、白花生、スキムミルク(乳) | じゃがいも、あぶら、バター(乳)、こむぎこ | 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 | | |
| | | | 鶏肉 | ドレッシング(卵) | キャベツ、えだまめ、カリフラワー | | |
| 9 | 月 | ★わかめごはん にくじゃが ごまあえ ひゅうがなつ | わかめ | こめ、さとう | | | |
| | | | 豚肉 | あぶら、じゃがいも、さとう | にんじん、たまねぎ、こんにゃく、きぬぎや | | |
| | | | 鶏肉 | ごま、さとう | ほうれん草、コーン、はくさい | | |
| 10 | 火 | 県産まぐろとアーサの炊き込みごはん パパイヤのツナあえ うむくじてんぷら | まぐろ、アーサ、油あげ、大豆、かまぼこ | こめ、あぶら | ごぼう、にんじん、しょうが | | |
| | | | ツナ | ドレッシング(砂糖) | パパイヤ、にんじん、だいこん、きゅうり | | |
| | | | | マッシュポテト、紅芋、砂糖、油、てんぷん | | | |
| 11 | 水 | ごはん ヒートレスカレー(災害食) フルーツポンチ きりぼしだいこんサラダ | | こめ | | | |
| | | | | じゃが芋、てんぷん、油、砂糖 | たまねぎ、にんじん、にんにく、ココナッツ | | |
| | | | 鶏肉 | 砂糖 | パイナップル、みかん、黄桃(もも)、黄もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、シークワーサー | | |
| 12 | 木 | わふうスパゲティ てづくりたまごやき (代替品: 国産ミートハンバーグ) だいこんのうめサラダ | 鶏肉 | 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、マッシュルーム、こまつな、にんにく | | |
| | | | たまご、とうふ、ベーコン、チーズ(乳)、ヨーグルト(乳) | | にんじん、たまねぎ、パセリ | | |
| | | | 豚肉、鶏肉、大豆 | あぶら、てんぷん | たまねぎ | | |
| 13 | 金 | ごはん もずくどん クレージシ てづくりアガラサー | こめ | こめ | | | |
| | | | 豚肉、もずく | あぶら、さとう、てんぷん | にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、しょうが | | |
| | | | 豚肉、かまぼこ、たまご | | しいたけ、こんにゃく、だいこん | | |
| 16 | 月 | きむたくごはん 県産カジキのごまみそやき さかなソーメンじる | 豚肉 | こめ、あぶら | にんじん、きくらげ、はくさい、キムチ(小麦)、たくあん(砂糖)、パプリカ | | |
| | | | かじき、みそ | ごま | しょうが、ウージパウダー | | |
| | | | 鶏肉、魚そうめん、とうふ | | しいたけ、にんじん、こまつな | | |
| 17 | 火 | ジョア バーガーパン 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ (代替品: 国産ミートハンバーグ) いろどりサラダ お祝いケーキ(チョコ) ノンアレルギーケーキ | 脱脂粉乳(乳) | さとう | いちご果汁 | | |
| | | | スキムミルク(乳) | こむぎこ、さとう、あぶら | | | |
| | | | 無塩せきベーコン、牛乳 | 米粉、バター(乳)、生クリーム(乳) | にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ | | |
| | | | 鶏肉 | パン粉(小麦)、砂糖、水あめ、コーンスターチ、てんぷん | たまねぎ、りんご、パプリカ、しょうが、にんにく | | |
| | | | 豚肉、鶏肉、大豆 | あぶら、てんぷん | たまねぎ | | |
| | | | | ドレッシング(砂糖) | ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、コーン、パプリカ | | |
| | | | 乳製品、たまご | あぶら、水あめ、砂糖、チョコレート、こむぎこ、ココア | | | |
| 豆乳 | 砂糖、米粉、ココア、水あめ | | | | | | |
| 卒業 メニュー | | | 星型ポテト | じゃがいも、あぶら、米粉 | | | |
| | | | からあげ | 鶏肉 | てんぷん、水あめ、米粉、油 | しょうが、にんにく、パセリ、レモン | |
| | | | トマトオムレツ | たまご、鶏肉 | あぶら、てんぷん | たまねぎ、トマト | |
| | | | フルーツ盛り | | | いちご、オレンジ、パイナップル、りんご、ミント | |