

# 令和7年12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 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 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 ※ 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・カニが混ざることがあります。

日	曜日	こ ん だ て	（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料由来
1	月	 ごはん タコライス 米粉のコーンポタージュ バナナ	豚肉、豚レバー、大豆、チーズ（乳） 無塩せきベーコン、牛乳	こめ あぶら 米粉、バター（乳）、生クリーム（乳）	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ、トマト にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ、ウージパウダー バナナ	
2	火	 ごはん とりじる レバニラいため 手作りスイートポテト	鶏肉 豚レバー、豚肉、みそ スキムミルク（乳）	こめ あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま さつまいも、さとう、バター（乳）	とうがန်、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	
3	水	 きむたくごはん さかなソーメンじる もずくのかきあげ てづくりメロンパン	豚肉 鶏肉、魚そうめん、豆腐 かまぼこ、大豆、もずく、たまご	こめ、あぶら こむぎこ、あぶら	にんじん、きくらげ、はくさい、白菜キムチ（小麦）、だいこん漬け（砂糖） しいたけ、にんじん、こまつな ごぼう、にんじん	
4	木	 ミネストローネ タンカンサラダ	鶏肉	バーガーパン（小麦、乳）、バター（乳）、さ とう、ホットケーキミックス（小麦、乳） じゃがいも、あぶら ドレッシング（小麦）	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、きゅうり、コーン	
5	金	 ごはん マーボーだいこん カルデツあえ ムース	豚肉、鶏レバー、大豆、豆腐、みそ ひじき、かつおぶし 脱脂粉乳（乳）、牛乳	こめ あぶら、ごまあぶら、でんぶ ドレッシング（小麦） 練乳（乳）水あめ、あぶら、クリーム（乳）	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 だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ	小麦
8	月	 ごはん かきたまじる チンジャオロースー オレンジ	たまご、こんぶ、豆腐 牛肉	こめ でんぶ ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぶ	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、ピーマン、パプリカ、たけのこ、にんにく、しょうが	オイスターソース（貝類）
9	火	 ひじきごはん さばのみぞれがけ あさりのすましじる	豚肉、油揚げ、かまぼこ、ひじき さば あさり、かまぼこ	こめ、あぶら こめ、あぶら 沖繩そば（小麦）、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ だいこん こまつな、はくさい、にんじん、しいたけ	
10	水	 やさいそば ソーキにつけ シークワサー和え	かまぼこ 豚ソーキ ツナ、だいず	さとう ごま、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが こまつな、だいこん、はくさい、シークワサー	
11	木	 ごはん デュークニブシー キムチあえ バナナ	豚肉、あつあげ、みそ こんぶ、かつおぶし	こめ あぶら、さとう さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、さいやんげん、にら もやし、はくさい バナナ	
12	金	 ごはん ビーフシチュー キャベツと枝豆のサラダ てづくりスコーン	牛肉 ハム（卵、乳） 白いんげん豆、白花豆	こめ じゃがいも、こむぎこ、バター（乳）、生ク リーム（乳） ドレッシング（卵） こむぎこ、バター（乳）、さとう、チョコ（乳）	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト、ローレル キャベツ、えだまめ、カリフラワー	小麦
15	月	 ごはん アーサと冬瓜のスープ ちくぜんに くずもち	アーサ、かまぼこ 鶏肉、かまぼこ きな粉	こめ こんにゃく、さとう、あぶら タピオカ粉、黒糖、さとう	とうがန်、しょうが 人参、たけのこ、ごぼう、れんこん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	
16	火	 ピザトースト ポトフ だいきんのうめサラダ	無塩せきウィンナー、チーズ（乳） ミニウィンナー、無塩せきベーコン ちくわ、鶏肉	食パン（小麦、乳）、オリーブ油 じゃがいも さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ローレル だいこん、にんじん、こまつな、うめ	小麦
17	水	 からしなチャーハン にくだんごスープ とりにくのねぎみそやき	豚肉、無塩せきベーコン、たまご ミートボール 鶏肉、みそ	こめ、もちきび、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、からしな、にんにく、しょうが とうがန်、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんにゃく、寒天、しょうが しょうが、ながねぎ、ウージパウダー	
18	木	 ごはん イナムドゥチ タマナーチャンブルー あさりのつくだに	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、無添加ハム、豆腐 あさり	こめ あぶら さとう、あぶら	しいたけ、こんにゃく にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく ごぼう、しょうが	
19	金	 ごはん そばろどん（肉そばろ） そばろどん（いりたまご） 春雨スープ くだもの（りんご）	豚肉、大豆 たまご 鶏肉	こめ あぶら、さとう あぶら 春雨	にんじん、さいやんげん、しょうが にんじん、チンゲンサイ、しいたけ りんご	
22	月	 トウジンジャーシー さかなじる おかかあえ みかん	豚肉、かまぼこ 赤魚、みそ かつおぶし	こめ、里芋、あぶら	にんじん、しいたけ、ねぎ だいこん、人参、こんにゃく、ながねぎ、こまつな、しょうが、にんにく はくさい、きゅうり みかん	
23	火	 ジャージャーめん ナムル ももまんじゅう	豚肉、大豆、みそ	中華麺（小麦）ごまあぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう、ごま こむぎこ、砂糖、あぶら	にんじん、たけのこ、ながねぎ、しょうが、にんにく こまつな、もやし、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが	小麦
24	水	 ごはん しまにんじんと豚肉の汁 パパイヤイリチー てづくりアガラサー	豚肉、こんぶ かまぼこ、ツナ 牛乳	こめ あぶら 強力粉（小麦）、黒糖	だいこん、島ニンジン、チンゲンサイ、しょうが パパイヤ、にんじん、にら	
25	木	 ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ 鶏肉のコーンフレーク焼き クリスマスケーキ	豚肉 無添加ハム、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、チーズ（乳） 鶏肉 乳、たまご	こめ 米粉、バター（乳） ドレッシング（小麦） あぶら、コーンフレーク 油、水あめ、砂糖、こむぎこ、でんぶ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、ウージパウダー キャベツ、きゅうり、コーン	
1/6	火	 くらまいごはん なかにみじる クープイリチー みかん	豚肉、豚なかみ 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ、黒米 あぶら、さとう	しいたけ、こんにゃく、しょうが 切干大根、にんじん、こんにゃく みかん	
1/7	水	 げんまいごはん 県産ズッキーニイリカレー フルーツヨーグルト	鶏肉、鶏レバー、白インゲン豆、白花豆 ヨーグルト（乳）	こめ、玄米 じゃがいも、バター（乳）、小麦粉、油 さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ズッキーニ、にんにく パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ、レモン	小麦