

令和8年1月 詳細献立表（アレルギー） 那霸市立松島小学校 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 14.4~21.7 g
--------------	---------------------	------------------------	---------------------

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、ツバ、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
※ 薔薇油と酢に含まれる「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。	※ 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
6	火	くろまいごはん 牛乳	豚なかも、豚肉	ごめ、黒米	しいたけ、こんにゃく、しょうが	
		かみじる クーブリーチー	豚肉、かまぼこ、こんぶ	油、さとう	切干大根、こんにゃく、にんじん	
		みかん			みかん	
		げんまいごはん 牛乳		ごめ、玄米	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ズッキーニ、にんにく、 ウーリーパウダー	小麦
7	水	県産ズッキーニ入りカレー 牛乳	鶏肉、鶏レバー、白花豆、白いんげん豆	じがいも、油、バター(乳)、こむぎこ	パイナップル、みかん、黄桃(もも)、バナナ、レモン	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	さとう		
		ごはん 牛乳	豚肉、豆腐	ごめ	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	
8	木	ぶたにくのすきやき 牛乳	豚肉、豆腐	油、さとう	だいこん漬(砂糖)、大根、きゅうり、キャベツ、レモン	
		あまざえ アセロラミルク		さとう	アセロラ	
		ごはん 牛乳	豚肉、みそ	さとう、水あめ、油、でんぶん		
9	金	おぞうに 牛乳	鶏肉、なると	ごめ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	
		さかなのしおこうじやき	赤魚	さといも、もち		
		豚肉のごまみそいため	豚肉、みそ	さとう、油、ごま、でんぶん	にんじん、キャベツ、ピーマン、黄バブリカ、たまねぎ、たけのこ、 しょうが、にんにく	小麦
13	火	ごはん 牛乳		ごめ		
		つみれじる	とびうおボール、魚そうめん		とうがん、にんじん、こまつな、ながねぎ、しょうが	
		さばのビリ辛焼き	さば	さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが	
14	水	ひじきいため	豚肉、ひじき、大豆、かまぼこ	あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、キャベツ、にら	
		カレーうどん 牛乳	豚肉、なると	うどん(小麦)、さとう、でんぶん、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	小麦
		アーサのかきあげ	かまぼこ、大豆、アーサ、たまご	こむぎこ、あぶら	れんこん、にんじん	
15	木	はくさいのゆずあえ		さとう	はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず	
		ごはん 牛乳		ごめ		
		みそチゲ	とうふ、あさり、鶏肉、みそ		えのきだけ、しめじ、はくさい、にんじん、にら	砂糖
16	金	ビビンバ(肉みそ) 牛乳	豚肉、みそ	あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが	小麦
		ビビンバ(野菜)	たまご(小麦)	ドレッシング(小麦)	だいこん、ほうれん草、にんじん	
		いちご			いちご	
19	月	べにいもパン 牛乳	脱脂粉乳	こむぎこ、さとう、油、紅芋		
		はくさいのクリーム煮	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、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、ほうれんそう、にんにく、ウージパウダー	
		パパイヤサラダ	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	
20	火	スヌーマンクッキー		マシュマロ、チョコレート(乳)		
		ごはん 牛乳		ごめ		
		いしかりじる おからイリチー	鮭、みそ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	
21	水	どうにゅうプリン	おから、かまぼこ、ひじき、ちりめんじやこ	あぶら、さとう	にんじん、もやし、しいたけ、にら	
		うっちゃんライス 牛乳	豆乳	水あめ、さとう、油、でんぶん		
		レバーのオーロラソースあえ プロッコリーソテー	豚肉	ごめ、バター(乳)、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、赤パブリカ、ピーマン、 うっちゃん、にんにく	
22	木	くだもの(たんかん)		でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく	
		スパゲティ ジェノベーゼ 牛乳	鶏肉、粉チーズ(乳)	ドレッシング(油、バター(乳))	たまねぎ、にんじん、エリンギ、まいたけ、バジル、にんにく	ジェノバベー スト(乳)
		かぼちゃチーズやき	豚肉、チーズ(乳)	さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく	小麦
23	金	豚しゃぶサラダ	豚肉	さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	
		ゆかりごはん 牛乳		ごめ	ゆかり、梅	砂糖
		さかなのさいきょうやき	赤魚、みそ	ごま	しょうが、ウージパウダー	
26	月	アーモンドあえ 冬瓜ともずくの汁	鶏肉	アーモンド、さとう	こまつな、もやし	
		冬瓜ともずくの汁	もずく、はんぺん		どうがん、はくさい、しょうが	
		アップルシナモンストート		食パン(小麦・乳)、砂糖、バター(乳)	りんご、シナモン	
27	火	ポークビーンズ 牛乳	豚肉、無塩せきウインナー、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	小麦
		ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド、卵なしマヨネーズ、ドレッシング(砂糖)	ごぼう、きゅうり、赤パブリカ	
		ごはん 牛乳				
28	水	島人参のチムシジ せんぎりイリチー	豚肉、豚レバー、こんぶ、みそ	じゃがいも	島ニンジン、ねぎ、にんにく	
		ムーチー	こんぶ、豚肉、かまぼこ	さとう、あぶら	千切大根、こんにゃく、にんじん	
		クファジューシー 牛乳		もち粉、紅芋、さとう	レモン	
29	木	スーネー(白和え) ぜんざい	豚肉、かまぼこ、ひじき	ごめ、あぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	
		金時豆	とうふ、みそ	さとう	こまつな、にんじん	
		シブインブシー 牛乳	白玉もち、おし麦(大麦)、さとう、黒糖、ごま			
30	金	ウサギ マヌケ	ごはん	ごめ		
		シマーナーチャンブルー 牛乳	豚肉、あつあげ、みそ	あぶら、さとう	どうがん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、にら	
		アーサいりゆしどうふ 牛乳	ちくわ	さとう	はくさい、だいこん、にんじん	
		マヌケ	たまご	ごむぎこ、ケーキミックス(小麦)、さとう、黒糖、あぶら		
		シマーナーチャンブルー 牛乳	豚肉、とうふ	あぶら	からし菜、にんじん、キャベツ	
		アーサいりゆしどうふ 牛乳	ゆし豆腐、アーサ	こむぎこ、さとう、あぶら		
		マヌケ	豚肉、かまぼこ	あぶら	大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、こまつな	
		手作りちんすこう		こむぎこ、さとう、あぶら		