

令和8年1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。

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
6	火	 くらまいごはん なかみじる クープイリチー みかん	豚なかみ、豚肉 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ、黒米 油、さとう	しいたけ、こんにゃく、しょうが 切干大根、こんにゃく、にんじん みかん	
7	水	 げんまいごはん 県産スツキーニ入りカレー フルーツヨーグルト	鶏肉、鶏レバー、白花生、白いんげん豆 ヨーグルト(乳)	こめ、玄米 じゃがいも、油、バター(乳)、こむぎこ 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、ウージパウダー パイナップル、みかん、黄桃(もも)、バナナ、レモン	小麦
8	木	 ごはん ぶたにくのすきやき あまずあえ アセロラミルク	豚肉、豆腐 豆乳	こめ 油、さとう さとう さとう、水あめ、油、でんぶん	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 だいこん漬(砂糖)、大根、きゅうり、キャベツ、レモン アセロラ	
9	金	 ごはん おぞうに さかなのしおこうじやき 豚肉のごまみそいため	鶏肉、なると 赤魚 豚肉、みそ	こめ さといも、もち さとう、油、ごま、でんぶん	だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ にんじん、キャベツ、ピーマン、黄パプリカ、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	小麦
13	火	 ごはん つみれじる さばのピリ辛焼き ひじきいため	とびうおボール、魚そうめん さば 豚肉、ひじき、大豆、かまぼこ	こめ さとう、ごま、ごまあぶら あぶら、さとう	とうがん、にんじん、こまつな、ながねぎ、しょうが にんにく、しょうが こんにゃく、にんじん、キャベツ、にら	
14	水	 カレーうどん アーサのかきあげ はくさいのゆずあえ	豚肉、なると かまぼこ、大豆、アーサ、たまご	うどん(小麦)、さとう、でんぶん あぶら こむぎこ、あぶら さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草 れんこん、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず	小麦
15	木	 ごはん みそチゲ ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(野菜) いちご	とうふ、あさり、鶏肉、みそ 豚肉、みそ たまご(小麦) いちご	こめ あぶら、さとう、でんぶん ドレッシング(小麦)	えのきたけ、しめじ、はくさい、にんじん、にら にんにく、しょうが だいこん、ほうれん草、にんじん いちご	砂糖 小麦
16	金	 ペにいもパン はくさいのクリーム煮 パパイアサラダ スノーマンクッキー	脱脂粉乳 鶏肉、白花生、白いんげん豆、スキムミルク(乳) ツナ	こむぎこ、さとう、油、紅芋 じゃがいも、あぶら、バター(乳)、こむぎこ ドレッシング(砂糖) マシュマロ、チョコレート(乳)	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 パパイア、にんじん、だいこん、きゅうり	
19	月	 ごはん いしかりじる おからイリチー とうにゅうプリン	鮭、みそ おから、かまぼこ、ひじき、ちりめんじゃこ 豆乳	こめ じゃがいも あぶら、さとう 水あめ、さとう、油、でんぶん	たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが にんじん、もやし、しいたけ、にら	
20	火	 うっちゃんライス レバーのオーロラソースあえ ブロッコリーソテー くだもの(たんかん)	豚肉 豚レバー ツナ	こめ、バター(乳)、あぶら でんぶん、あぶら、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、赤パプリカ、ピーマン、うっちゃん、にんにく しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、エリンギ、にんにく たんかん	
21	水	 スパゲティジェノベーゼ かぼちゃチーズやき 豚しゃぶサラダ	鶏肉、粉チーズ(乳) 豚肉、チーズ(乳) 豚肉	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油、バター(乳) さとう さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しいたけ、パジル、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	ジェノパベースト(乳) 小麦
22	木	 ゆかりごはん さかなのさいきょうやき アーモンドあえ 冬瓜ともずくの汁	豚肉 赤魚、みそ 鶏肉 もずく、はんぺん	こめ ごま アーモンド、さとう	ゆかり、梅 しょうが、ウージパウダー こまつな、もやし とうがん、はくさい、しょうが	砂糖
23	金	 アップルシナモントースト ボークビーンス ごぼうとナッツのサラダ	食パン(小麦・乳)、砂糖、バター(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)、砂糖、バター(乳) じゃがいも、あぶら アーモンド、卵なしマヨネーズ、ドレッシング(砂糖)	りんご、シナモン にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト ごぼう、きゅうり、赤パプリカ	小麦
26	月	 ごはん 島人参のチムシンジ せんざりイリチー ムーチー	豚肉、豚レバー、こんぶ、みそ こんぶ、豚肉、かまぼこ	こめ じゃがいも さとう、あぶら もち粉、紅芋、さとう	島ニンジン、ねぎ、にんにく 千切大根、こんにゃく、にんじん レモン	
27	火	 クラテージュシー スーナー(白和え) ぜんざい	豚肉、かまぼこ、ひじき とうふ、みそ 金時豆	こめ、あぶら さとう 白玉もち、おし麦(大麦)、さとう、黒糖、ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ こまつな、にんじん	
28	水	 ごはん シブインプシー ウサチー てづくりサーターアングギー	豚肉、あつあげ、みそ ちくわ たまご	こめ あぶら、さとう さとう こむぎこ、ケーキミックス(小麦)、さとう、黒糖、あぶら	とうがん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、にら はくさい、だいこん、にんじん	
29	木	 ごはん シカムドゥチ ミヌダル シマナーチャンプルー	豚肉、かまぼこ 豚肉 豚肉、とうふ	こめ さとう、ごま あぶら	しいたけ、こんにゃく、とうがん からし菜、にんじん、キャベツ	
30	金	 ごはん アーサイリゆしとうふ メンクーグラー 手作りちんすこう	ゆし豆腐、アーサ 豚肉、かまぼこ	こめ あぶら こむぎこ、さとう、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	