

令和8年1月 詳細献立表(アレルギー)

城西小学校

917-3472

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

※「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、ナッツ類全般、生のくだもの、いくら、たらこ、いか、ししゃも、ほたて
※ 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	ごはん 赤魚のみそ汁 タマナーチャンプルー 紅芋ごま団子	赤魚、豆腐、白みそ 鶏肉、厚揚げ、かつお節	米 油 紅芋、もち粉、さとう、ごま、でんぶん、油	とうがん、人参、生姜 キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参	
7	水	ウチナー七草がゆ さばの照り焼き フーイリチー ミルメーク	豚肉 さば 卵、豚肉、鮎(小麦)	米 砂糖 さとう、ココア	山東菜、小松菜、パクチイ、からし菜、葉だいこん、 にら、大根、ほうれんそう 生姜 キャベツ、人参、玉ねぎ	
8	木	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル りんご	豚肉、鶏レバー、大豆、豆腐、みそ	米、砂糖、でんぶん 砂糖、ごま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、にら、木くらげ もやし、小松菜、人参、こんにゃく、 りんご	小麦、かきエキス
9	金	カレーうどん ブロccoliのジャコサラダ さつま芋の天ぷら	豚肉、鶏レバー、かまぼこ、油揚げ しらす、かまぼこ	うどん(小麦)、油 卵なしマヨネーズ、砂糖 さつまいも、こめこ、でん粉、油	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、長ねぎ ブロccoli、きゅうり、コーン	小麦
13	火	ごはん 豚肉と白菜のあんかけ 小松菜の磯香和え 沖縄ぜんざい(大麦いり)	豚肉、みそ ちくわ、のり 金時豆	米 油、砂糖、でんぶん 砂糖、ごま油 大麦、黒糖、砂糖、白玉だんご	にんにく、生姜、椎茸、白菜、玉ねぎ、人参、にら 小松菜、もやし、人参	かきエキス
14	水	きな粉揚げパン 米粉のクリームシチュー ブロccoliのおかか和え	脱脂粉乳、きな粉 鶏肉、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳 ちくわ、かつお節	小麦粉、砂糖、油、黒糖 油、じゃがいも、米粉、生クリーム 砂糖、ごま油	白菜、玉ねぎ、人参 ブロccoli、もやし、こんにゃく、人参	
15	木	五目炊き込みご飯 県産マグロのごまみそ焼き いりたまどうふ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ まぐろ、みそ たまご、鶏肉、豆腐、高野豆腐	米、油 ごま、卵なしマヨネーズ 油	椎茸、ごぼう、人参、ねぎ 生姜 玉ねぎ、人参、椎茸、えだまめ	
16	金	ごはん うちなーみそ汁 イワシの生姜煮 チーズおから	豚肉、豆腐、みそ いわし 鶏肉、おから、チーズ、豆乳	米 砂糖、でん粉 砂糖、油	とうがん、パクチイ、しめじ、人参 しょうが 人参、玉ねぎ、ねぎ	
19	月	クファージュシー さわらのシークワサー焼き ウサチー タンカン	豚肉、かまぼこ、油揚げ さわら、白みそ まわかめ	米、油 卵なしマヨネーズ、砂糖 ごま、砂糖	人参、ねぎ、しょうが シークワサー もやし、きゅうり、小松菜 タンカン	
20	火	ごはん もずく丼 チムシンジ 黒糖ちんすこう	もずく、豚肉、大豆 豚肉、鶏レバー、かまぼこ	米 油、砂糖、でんぶん 油、じゃがいも 小麦粉、黒糖、砂糖、油	生姜、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、ピーマン、コーン にんにく、生姜、人参、にら	
21	水	肉野菜そば(沖縄そば) 肉野菜そば(肉野菜スープ) るじゅーのおかか和え いちご(1個)	豚肉、かまぼこ 厚揚げ、かつお節	沖縄そば(小麦) 油、でんぶん 砂糖、ごま油	しょうが、キャベツ、人参、ねぎ きゅうり、白菜、こんにゃく、 いちご	
22	木	黒米ごはん イナムドゥチ クーブイリチー 紅芋ムーチー	豚肉、かまぼこ、白みそ 豚肉、昆布、かまぼこ、油揚げ	米、黒米 砂糖、油 もち粉、紅芋、砂糖	こんにゃく、椎茸 千切大根、こんにゃく、人参	
23	金	ゆかりご飯 中味汁 ミヌダル 白和え シークワサーゼリー	豚なかみ、豚肉 豚肉 鶏肉、ひじき、豆腐、大豆	米、砂糖 砂糖、ごま 砂糖、ごま 砂糖	しそ 椎茸、こんにゃく、生姜 しょうが 小松菜、人参、こんにゃく シークワサー果汁	
26	月	ピタパン 米粉クリームコーンシチュー チーズナリビーンズ バナナ(1/2)	脱脂粉乳 鶏肉、スキムミルク(乳) ウインナー(乳)、鶏レバー、大豆、チーズ(乳)	小麦、砂糖、油、小麦たんぱく じゃがいも、油、米粉、生クリーム 砂糖、油、でんぶん	玉ねぎ、人参、コーン 玉ねぎ、小松菜、トマト、にんにく、 バナナ	
27	火	ごはん すいぎょうぎスープ 春巻き 大根の甘酢和え	豚肉、とり肉、大豆 豚肉 ちくわ	米 砂糖、小麦粉、油 油、ラード、小麦粉、はるまで、でんぶん、砂糖、米 粉、粉あめ、ショートニング 砂糖、ごま油	キャベツ、ねぎ、しょうが、白菜、人参、長ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、生姜、しいたけ 大根、きゅうり、こんにゃく、人参	
28	水	ごはん 塩豚肉じゃが たくあんのごまあえ カルフィッシュ	豚肉 いわし	米 油、じゃがいも、ごま油、砂糖 ごま、砂糖 でんぶん、さとう、こめ粉	にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、人参、いんげん だいこん、もやし、きゅうり	
29	木	ミートマトスバゲッティ ポテトのチーズがらめ いろどりサラダ	豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆 チーズ(乳)、ウインナー きはだまぐろ	スバゲッティ(小麦)、油 じゃがいも、油 卵なしマヨネーズ、砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ、人参 ブロccoli、きゅうり、キャベツ、人参、コーン	デミ(小麦)
30	金	ごはん 米粉チキンカレー 大根コーンサラダ いちごクレープ(乳・卵なし)	鶏肉、鶏レバー きはだまぐろ 大豆粉	米 油、じゃがいも、米粉 卵なしマヨネーズ、砂糖 豆乳、油、砂糖、米粉、でんぶん、水あめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、なす 大根、きゅうり、コーン いちご、レモン果汁	