

令和7年11月

## 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立那覇小学校

E=エネルギー P=タンパク質

650 Kcal 21.1~32.5 g

※「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

たまご、乳、小麦、落花生(ピーナツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ

まぐろ、ぶり、サーモン、いか、たこ、貝類、カヌーナツ、ピスタチオ、バナナ、キウイフルーツ

学校給食の

基準量

その他

※ 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。  
 ※ 給食で使用するもしくはアーサー、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
4	火	きびごはん 牛乳	チキンチャップルー さばのマヨみそ焼き さつまいもと小松菜のすまし汁	あつあげ、ぶた肉、かまぼこ さば、みそ さつまいも	米、もちきび 油 卵なしマヨネーズ さつまいも	からし菜、もやし、にんじん、たまねぎ にんにく、バセリ ごまつな、しいたけ
5	水	牛乳	にしょくあげぱん つぶつぶサラダ にくだんごいりスープ りんご	きな粉 レンズ豆、えんどう豆、ひよこ豆、かいす、あずきとり肉 にくだんご(小麦)いんげん豆	パン(小麦・乳)、黒糖、さとう、ココア 赤米、もち麦、たかきび、玄米、押麦、ドレッシング マカロニ(小麦)、油	えだ豆、コーン、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト りんご
6	木	麦ごはん 牛乳	焼肉丼の具 じやがいのものみそ汁 たいふく	牛肉 油あげ、わかめ、みそ 豆乳	米、麦 油、さとう、ごま じやがいも、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、黄ビーマン、にら、アスパラガス、しめじ へちま さとう、でん粉、もち粉、上新粉、水あめ、油
7	金	牛乳	麦ごはん スマナナブたんぽ もずくのみそしる ごまがし オレンジ	ぶた肉、油あげ もずくとうふ、みそ ごまがし オレンジ	米、麦 油、さとう、ごま油 バター(乳)、ごま、アーモンド、コーンフレーク、マシュマロ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、芽、こんにゃく、にんにく たまねぎ、青ねぎ オレンジ
11	火	牛乳	麦ごはん タマライス コンソメスープ フルーツあんにん	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チーズ(乳) とり肉	米 油 杏仁豆腐(乳)	たまねぎ、にんじん、ビーマン、にんにく、トマト、キャベツ にんじん、たまねぎ、ごまつな、コーン、にんにく みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、バインアップル、さくらんぼ
12	水	牛乳	きびごはん ちぐさやき 食物アレルギー対応食 ハンバーグ もやしごまあえ とん汁	たまご、チーズ(乳)、とり肉 鶏肉、豚肉 さとう、ごま ぶた肉、絹あつあげ、みそ	米、もちきび さとう、でん粉、油 パン粉(小麦)、でん粉 さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ たまねぎ ケチャップ
13	木	牛乳	麦ごはん チンジャオロースー 水餃子スープ だいがくいも	ぶた肉 水餃子	米、麦 油、さとう、でん粉 水餃子(小麦)、ごま油、でん粉	ビーマン、赤ビーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが ごまつな、長ねぎ
14	金	牛乳	秋のかおりごはん さかなのもじ焼き わかめの酢の物 かき	とり肉、油あげ ほき わかめ、かまぼこ	米、くり、油 さとう、卵なしマヨネーズ さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、エリンギ、しいたけ、えだ豆 にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、シーカーサー かき
17	月	牛乳	麦ごはん 秋野菜のカレー ごまじやこサラダ プリン	とり肉、ぶたレバー 豚肉、豚肉 豆乳	米、麦 じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン ごま、ドレッシング さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん、れんこん、にんにく、トマト はくさい、たいこん、にんじん
18	火	牛乳	和風スパゲティ ぶたしゃぶサラダ やきびりコロッケ	ぶた肉、ベーコン(乳) 豚肉	スパゲティ(小麦)、油、ドレッシング ドレッシング(小麦)、ごま	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、マッシュルーム、ズッキーニ、にんにく キャベツ、きゅうり、たいこ、赤ビーマン、コーン
19	水	牛乳	食パン ちょこっとクリーム フレンチサラダ ハンバーグデミグラソースかけ キャロットスープ	脱脂粉乳(乳) 寒天、練乳(乳) チーズ(乳) ぶた肉、とんかつ 豆乳	小麦粉、さとう、油 さとう、カカオ ドレッシング さとう、ラード、でん粉 じやがいも、小麦粉、乳なしマーガリン	キャベツ、きゅうり、にんじん、えだ豆、たまねぎ たまねぎ にんじん、まねぎ、バセリ
20	木	牛乳	ゆかりごはん 京風たまごやき (アレルギー対応)食べるまぼと鶏肉のナゲット ソーキのおつゆ	たまご たまご とり肉、ふ(小麦) チキンアーリチー	米、さとう 油、でん粉 油 油	しそ にんじん、ねぎ にんにく パパイヤ、にんじん、にら とうがんにんじん、ごまつな、しょうが
21	金	牛乳	麦ごはん なすみそいため どくだんご中華スープ スティックタルトリんご	ぶた肉、あつあげ、みそ にくだんご(小麦) おから	米、麦 油、さとう、でん粉、ごま油 春雨、でん粉、ごま油 さつまいも、乳なしマーガリン、こめ粉、さとう、油、みずあめ	なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ビーマン、しょうが、にんにく 木くらげ、にんじん、ごまつな りんご、こんにゃく
25	火	牛乳	麦ごはん チキンなんばん しらすの和えもの さつまい	とり肉 でん粉、小麦粉、油、さとう、卵なしタルタルソース さとう、ごま さとう、みそ	米、麦 でん粉、小麦粉、油、さとう、卵なしタルタルソース さとう、ごま さとう、みそ	しょうが、レモン もやし、きゅうり、パクチー、にんじん だいこん、にんじん、ごまつな
26	水	牛乳	麦ごはん ヌンマー いわしゅうめみそに さわにわん みかん	ぶた肉、油あげ いわし、みそ とり肉	米、麦 油 さとう、米粉 うめ、しそ えのきだけ、にんじん、ごぼう、みずな みかん	しげたけ、たいこん、にんじん、からし菜 うめ、しそ えのきだけ、にんじん、ごぼう、みずな みかん
27	木	牛乳	コッペパン チリコンカン ぶちぶちサラダ ラフランス(洋なし)	脱脂粉乳(乳) 大豆、いんげん豆、ウインナー(小麦・乳)、ぶた肉、ぶたレバー ハム(乳・たまご)、チリメン チリメン	小麦粉、さとう、油 油、さとう 玄米、アーモンド、さとう、油 玄米、さとう、油	たまねぎ、にんじん、トマト、バセリ キャベツ、きゅうり、コーン、レモン キャベツ、きゅうり、コーン、レモン ラ、フランス(洋なし)
28	金	牛乳	ウッチャンライス さかなのバジル焼き ごぼうサラダ ぶどう	とり肉 めかじき	米、油	うっちゃん粉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、バセリ、にんにく たまねぎ、バジル ごぼう、赤ビーマン、きゅうり ぶどう