

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

学校給食の

E=エネルギー P=タンパク質

基準量

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		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		まぐろ、ぶり、サーモン、いか、たこ、貝類、かシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイフルーツ
※ 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
4	火	<div>牛乳</div> きびごはん チキナーチャムブルー 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 かまぼこ	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、パセリ こまつなしいたけ	
5	水	<div>牛乳</div> にしよあげばん 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、だいず、あずき、とり肉 にくだんご(小麦)、いんげん豆	パン(小麦・乳)、油、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	<div>牛乳</div> 麦ごはん 焼肉丼の具 じゃがいものみそ汁 だいふく	牛肉 油あげ、わかめ、麦みそ 豆乳	米、麦 油、さとう、ごま じゃがいも、ごま さとう、でん粉、もち粉、上新粉、水あめ、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、にら、アスパラガス、しめじ へちま	小麦
7	金	<div>牛乳</div> 麦ごはん スタミナぶたどん 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	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、の芽、こんにゃく、にんにく たまねぎ、青ねぎ	
11	火	<div>牛乳</div> 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんぱん	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チーズ(乳) とり肉	米、麦 油 じゃがいも、油 杏仁豆腐(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、にんにく みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ	
12	水	<div>牛乳</div> 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 ちくわ 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 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 もやし、きゅうり、こまつな にんじん、たまねぎ、ごぼう	ケチャップ
13	木	<div>牛乳</div> 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 	米、麦 油、さとう、でん粉 水餃子(小麦)、ごま油、でん粉 さつまいも、油、水あめ、さとう、ごま	ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが こまつな、長ねぎ	オイスターソース(かきエキス)
14	金	<div>牛乳</div> 秋のかおりごはん さかなのもみじ焼き 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、シークアーサー かき	
17	月	<div>牛乳</div> 麦ごはん 秋野菜のカレー ごまじごサラダ プリン	とり肉、ぶたレバー チリメン 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、だいこん、にんじん	小麦、乳
18	火	<div>牛乳</div> 和風スバゲティ ぶたしゃぶサラダ やきぐりコロッケ	ぶた肉、ベーコン(乳) 豚肉	スバゲティ(小麦)、油、ドレッシング ドレッシング(小麦)、ごま じゃがいも、さつまいも、くり、さとう、油、パン粉(小麦)、コーンフレーク、でん粉、小麦粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、ズッキーニ、にんにく、しそ キャベツ、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、コーン	小麦
19	水	<div>牛乳</div> 食パン ちよこつとクリーム フレンチサラダ ハンバーグデミグラスソースかけ 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、とり肉 とり肉、いんげん豆、豆乳	小麦粉、さとう、油 さとう、力カオ ドレッシング さとう、ラード、でん粉 じゃがいも、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、たまねぎ、パセリ	小麦
20	木	<div>牛乳</div> ゆかりごはん 京風たまごやき アレルギー対応食(くるま鮎と鶏肉のナゲット) ハワイヤイリチー ソーキのおつゆ	たまご とり肉、ふ(小麦) チキアギ、ツナ(まぐろ) 豚ソーキ、こんぶ	米、さとう 油、でん粉 油 油 油	にんじん、ねぎ にんにく ハワイヤ、にんじん、にら とうがんにんじん、こまつな、しょうが	乳
21	金	<div>牛乳</div> 麦ごはん なすみそいため とりだんご中華スープ スティックタルトリンゴ	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、ピーマン、しょうが、にんにく 木くらげ、にんじん、こまつな りんご、こんにゃく	
25	火	<div>牛乳</div> 麦ごはん チキンなんぼん しらすの和えもの さつま汁	とり肉 チリメン とり肉、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 さつまいも	しょうが、レモン もやし、きゅうり、パクチョイ、にんじん だいこん、にんじん、こまつな	
26	水	<div>牛乳</div> 麦ごはん メンクー いわしうめみそに 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 	しいたけ、だいこん、にんじん、からし、菜 うめ、しそ えのきたけ、にんじん、ごぼう、みずな みかん	
27	木	<div>牛乳</div> コッペパン チリコンカン ぶちぶちサラダ アレルギー対応食(ハム膝まぶちサラダ) 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、パセリ 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)	小麦
28	金	<div>牛乳</div> ウッチンライス 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 さとう、ごま、卵なしマヨネーズ	うっちゃん粉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく たまねぎ、バジル ごぼう、赤ピーマン、きゅうり ぶどう	小麦