

令和7年1月 アレルギー献立表

098-998-2351

*調味料や加工品の原材料等、詳細については裏面をご覧ください。
★こんだての後に（ ）で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

表示義務	えび（エ）	かに（か）	小麦（麦）	そば（そ）	卵	乳	落花生[ピーナッツ]（ピ）	くるみ（く）
表示を推奨 （任意表示）	アーモンド（アモ）	あわび（あ）	いか（イ）	いくら（い）	オレンジ（オ）	カシューナッツ（カ）		
	キウイフルーツ（キ）	牛肉（牛）	ごま（ご）	さけ（サ）	さば（さ）	大豆（豆）	鶏肉（鶏）	
	バナナ（バ）	豚肉（豚）	まつたけ（ま）	もも（も）	やまいも（や）	りんご（り）	ゼラチン（ゼ）	
その他	あさり（ア）	たこ（た）	★義務・推奨表示ではないため、調べられる範囲で記載しています。					

- ・食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
- ・大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入（コンタミネーション）を完全に避けることはできません。
- ・わかめ、のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、エビ・かにが混ざる漁法で捕獲され、あさりなどの二枚貝はかにが共生しています。
（アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です）
- ・かまぼこ、ちくわ、なると、魚そうめん・ボール天など練り製品、煮干しだしの原材料はエビ・かにを食べています。
- ・揚げ物に使用する油は、1～3回程度使用しています。

日	曜日	こ ん だ て		食品・加工品名	調味料名
7	火		ごはん	米	
			お雑煮(鶏・麦・豆)	鶏肉、人参、大根、しいたけ、ほうれん草、白玉餅だんご	しょうゆ、塩
				かつおだし	
			いわしの梅みそ煮(豆)	いわしの梅みそ煮	
8	水		ごはん	米	
			チキンカレー (鶏・乳・豆・麦・牛・り)	鶏肉、鶏レバーそぼろ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ピーマン	マーガリン、小麦粉、カレー粉、カレールウ、脱脂粉乳、米油
				セロリ、にんにく、りんごピューレ	チキンブイヨン、デミグラスソース、ウスターソース
					トマトケチャップ、塩、ウージパウダー
			温野菜(豆)	ブロッコリー、コーン、あお豆	
			和風ドレッシング(麦・豆)	和風ドレッシング	
9	木		ごはん	米	
			白菜のみそ汁(鶏・豆)	鶏肉、豆腐、白菜、大根、小松菜、かつおだし	赤みそ、白みそ
			じゃがいも炒め(豚・麦・豆・ご)	豚肉、じゃがいも、ごま、人参、玉ねぎ、さやいんげん、こんにゃく、生姜	米油、三温糖、塩、しょうゆ、みりん
			納豆(豆・麦)	納豆	
10	金		もちきびごはん	米、もちきび	
			もずく丼(豚・豆・麦・鶏)	豚肉、豚レバー、大豆、もずく、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン	米油、三温糖、でんぷん、豆板醤、しょうゆ、みりん、塩、ポークブイヨン
				いんげん、コーン、にんにく	
			黒糖ぜんざい	金時豆、大麦、白玉餅だんご	黒糖、三温糖、塩
14	火		ごはん	米	
			アーサのみそ汁(豆)	アーサ、豆腐、ねぎ、かつおだし	赤みそ、白みそ、
			なすのひき肉炒め(豚・豆・ご)	豚肉、大豆、春雨、なす、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	料理酒、赤みそ、米油、さとう、でんぷん、ごま油、みりん
				生姜、ごま	
15	水		タンカン	タンカン	
			八重瀬町産ピーマンいりカレーピラフ (鶏・豚・豆)	米、カルシウム強化米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン	ポークブイヨン、こめ油、白ワイン、こしょう、塩、カレー粉
				ピーマン、赤ピーマン、パセリ、にんにく	ウスターソース、乳不使用マーガリン
			鯖のレモンソースかけ(さ・麦・豆)	さば、レモン、生姜	大豆油（揚げ1回目）、小麦粉、でん粉、しょうゆ、料理酒、みりん
16	木		ヨーグルト(乳・ゼ)	ヨーグルト	
			ごはん	米	
			チムシンジ(豚・麦・豆)	豚肉、豚レバー、じゃがいも、大根、島人参、にら、にんにく、生姜	塩、薄口醤油
				かつおだし	
17	金		シマナーちゃんぶるー(豆・麦)	厚揚げ、ツナ缶、からしな、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			梅じそふりかけ(麦・ご・豆)	梅じそふりかけ	
			あげパン【小学校】(麦・乳・豆・アモ)	コッペパン、黒糖、三温糖、アーモンド、きな粉、脱脂粉乳	大豆油（揚げ1回目）
			コッペパン【中学校】(麦・乳・豆)	コッペパン	
			ラビオリスープ (麦・鶏・豚・豆・乳・牛)	ラビオリ、ベーコン、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ	米油、チキンブイヨン、コンソメ、塩、こしょう
				セロリ、トマトダイス、パセリ、にんにく	
			野菜ソテー(豚・麦・豆)	無塩せきウインナー、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			はちみつ【中学校】	はちみつ	
			チーズ(乳)	チーズ	

20	月		鮭と八重瀬町産野菜のスパゲッティ (麦・サ・豚・乳・豆)	スパゲティ、鮭、ベーコン、白かまぼこ、玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、しめじ、にんにく	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			オムレツ(卵・豆)	オムレツ	
			豆乳プリンタルト(豆)	豆乳プリンタルト	
21	火		ごはん	米	
			キムチーズ肉じゃが (豚・麦・リ・豆・さ・乳)	豚肉、チーズ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、白菜、白菜キムチ こんにゃく、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん
			うむくじ天ぶら(豆)	うむくじ天ぶら	大豆油(揚げ2回目)
			アーモンドカル(アモ・ご)	アーモンドカル	
22	水		ごはん	米	
			コーンスープ(鶏・豆)	鶏肉、豆腐、コーン、小松菜、玉ねぎ、人参、パセリ、かつおだし	チキンブイヨン、塩、こしょう、でん粉
			肉団子の酢豚風(麦・豚・鶏・豆・ご)	ミートボール、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しいたけ	大豆油(揚げ3回目)、ごま油、トマトケチャップ、三温糖、しょうゆ 酢、ウスターソース、チキンブイヨン、塩、でん粉
			りんご(り)	りんご	
23	木		ごはん	米	
			八重瀬町産キャベツのみそ汁(豆)	豆腐、油揚げ、小松菜、キャベツ、えのきたけ、かつおだし	赤みそ
			クーブイリチー(豚・麦・豆・鶏)	豚肉、昆布、白かまぼこ、切干し大根、人参、こんにゃく、かつおだし	料理酒、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、ポークブイヨン
			黒糖アガラサー(麦・乳)	黒糖アガラサー	
24	金		バーガーパン(麦・乳・豆)	バーガーパン	
			八重瀬町産野菜のクリーム煮 (鶏・豚・乳・麦・豆)	鶏肉、ベーコン、マカロニ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参 さやいんげん、にんにく	マーガリン、小麦粉、脱脂粉乳、米油、チキンブイヨン、塩、こしょう ウージパウダー
			ハンバーグのきのこソースかけ (豆・鶏・豚・麦)	ハンバーグ、しめじ、マッシュルーム、えのき	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、トマトホール 三温糖
			スライスチーズ(乳)	スライスチーズ	
27	月		ごはん	米	
			デークニンブシー(豚・豆)	豚肉、昆布、厚揚げ、チキアギ、島大根、人参、こんにゃく 小松菜、かつおだし	料理酒、赤みそ、白みそ、米油、三温糖、みりん
			しゅうまい2こ(麦・豆・鶏・豚)	しゅうまい	
28	火		ごはん	米	
			魚汁(豆)	赤魚、豆腐、大根、白菜、人参、長ねぎ、生姜、かつおだし	赤みそ、白みそ
			麩イリチー(卵・麦・豆)	卵、ツナ缶、麩、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら	米油、しょうゆ、塩、こしょう
			具中デザインのり	味付のり	
29	水		黒米ごはん	米、黒米	
			中身汁(豚・麦・豆・鶏)	豚中身、豚肉、しいたけ、こんにゃく、かつおだし、生姜	しょうゆ、塩、ポークブイヨン
			千切りイリチー(豚・麦・豆・鶏)	豚肉、油揚げ、昆布、切干大根、かつおだし	米油、しょうゆ、みりん、三温糖、塩、ポークブイヨン
			芋天ぶら(麦・豆)	さつまいも天ぶら	大豆油(揚げ1回目)
30	木		沖縄そば(麦)	おきなわそば	
			野菜そば汁(豚・麦・豆・鶏)	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、白かまぼこ、生姜、にんにく かつおだし	米油、料理酒、しょうゆ、三温糖、みりん、ポークブイヨン、塩
			コロツケ(麦・豆)	野菜コロツケ	大豆油(揚げ2回目)
			タンカン	タンカン	
31	金		麦ごはん	米、大麦	
			親子丼(鶏・卵・麦・豆)	鶏肉、卵、白かまぼこ、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんにく	料理酒、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でんぷん、
			大根のみそ汁(豆)	豆腐、わかめ、大根、ねぎ、かつおだし	白みそ、麦みそ
			豆乳パンナコッタ(豆・リ)	豆乳パンナコッタ	

2025年 1月 調味料・加工食品のアレルギー表示

具志頭学校給食センター

よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示	よく使用する調味料	アレルギー表示
塩	—	にんにく	—	カレールウ	小麦・牛肉・鶏肉・大豆
しょうゆ・うすくちしょうゆ	小麦・大豆	しょうが	—	ホワイトルウ	小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉
赤みそ・麦みそ 白みそ・甘口白みそ	大豆	こしょう	—	ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉
赤だし	大豆・鶏肉	豆板醤	—	いり・すり・ねりごま	ごま
酢・特濃酢・すし酢	小麦	テンメンジャン	小麦・大豆	チリミックス	乳・小麦・豚肉
みりん	—	コンソメ	牛肉・大豆	チリパウダー	—
料理酒	—	ポーク&チキンブイヨン	鶏肉・豚肉	脱脂粉乳・バター	乳
ウスターソース	—	チキンブイヨン	鶏肉	トマトケチャップ	—
デミグラスソース	小麦・鶏肉	ポークブイヨン	鶏肉・豚肉	ウージパウダー	—
七味唐辛子	ごま	三温糖・黒糖	—	マーガリン	乳・大豆
エッグケアマヨネーズ	大豆	ごま油	ごま・大豆	生クリーム	
トマトホール・トマトピューレ トマトダイス・トマトペースト	—	大豆油（揚げ油）	大豆	カレー粉	—
トマトソース・ピザソース	大豆	こめ油・オリーブ油	—	チーズパウダー クッキングチーズ ピザ用チーズ	乳
ドライカレーペースト	乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご	ジェノバペースト	乳	チリソース	—
ラード	大豆	粒入りマスタード	—	乳不使用マーガリン	大豆

食品名	アレルギー表示	原材料
キムチの素	りんご・イカ・大豆	果実パルプ（りんご、みかん）、食塩、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、にんにく、醸造酢、魚介エキス（かつお、いか）、パプリカ、発酵野菜、唐辛子、大豆たん白加水分解物、かつおぶし、生姜、こんぶ、調味料（アミノ酸等）、酸味料（クエン酸）、安定剤（キサンタンガム）、パプリカ色素
ごまドレッシング	小麦・ごま・大豆	醸造酢、しょうゆ、ごま、食塩、しいたけエキス、酵母エキスパウダー、香辛料、セルロース、増粘剤（キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）、甘味料（スクラロース）、水
オイスターソース	大豆	かきエキス、たん白加水分解物、砂糖、でん粉、食塩、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 酸味料（クエン酸）、水
中華ベース麻婆豆腐	小麦・大豆・牛肉・豚肉 ゼラチン・ごま	しょうゆ、でん粉、オイスターエキス、砂糖、還元澱粉糖化物（ポークエキス調味料、トマトケチャップ、食塩、食用大豆油、ごま油、ガーリックペースト、醸造酢、しょうが、ビーフエキス調味料、食用風味油、こしょう、デキストリン、豆板醤、水）（調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（グアーガム）、カラメル色素、パプリカ色素、香料）

パン類	アレルギー表示	肉類	アレルギー表示	練り製品	アレルギー表示
コッペ・食・パーガー なかよし・パーカーハウス あみ・黒糖・全粒粉・紅芋・バター	小麦・乳・大豆	ベーコン	豚肉・乳	白・黄色かまぼこ	—
麺類	アレルギー表示	ハム	豚肉・大豆・乳	ボール天・チキアギ	—（揚げ油は菜種油）
沖縄そば・ラーメン うどん・スパゲティー	小麦	ウインナー	豚肉・小麦・大豆・乳	なると・ちくわ	—
ご飯混ぜ込み	アレルギー表示	荒挽ミニウインナー	鶏肉・豚肉	松茸風かまぼこ	—（揚げ油は菜種油）
わかめごはんの素	—	ポーク	豚肉・鶏肉	魚ソーメン	—
おおむぎ	—	豚レバーチップ	豚肉	その他	アレルギー表示
ゆかり	—	無塩せきウインナー	豚肉	ナタデココ	—
乾燥カリカリ梅	—	鶏レバーそぼろ	鶏肉	黄桃缶	もも
プチっともち玄米	—	豆腐類	アレルギー表示	パイ缶	—
		豆腐・ゆし豆腐	大豆	みかん缶	—
		厚揚げ・油あげ		湿麴	小麦・大豆
		豆乳・大豆の華		ツナ缶	大豆

（1月に使用する加工食品）

食品名	アレルギー表示	原材料
白玉餅だんご	—	もち米粉、加工でん粉、水
いわしの梅みそ煮	大豆	いわし、砂糖、みそ、しそ抽出液、本みりん、梅肉、米粉、食塩、水
和風ドレッシング	小麦・大豆	しょうゆ、だいこん汁、醸造酢、かつお節エキス、食塩、ゆず果汁、酵母エキスパウダー、増粘剤（キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、甘味料（スクラロース）、香料、水
なっとう	大豆・小麦	大豆、納豆菌、納豆のタレ（砂糖、しょうゆ、たん白加水分解物、食塩、調味料（アミノ酸）本みりん、醸造酢、カツオエキス、酒精、水）
こざかな	—	カタクチイワシ、砂糖、澱粉分解物、食塩、水 ※原材料のカタクチイワシは、えび、かにを食べています。
カルシウム強化米	—	白米、デキストリン、でんぶん、砂糖、貝カルシウム、クエン酸、ビタミンD3
ヨーグルト	乳・ゼラチン	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄、水
梅じそふりかけ	小麦・ごま・大豆	味付しその葉、いりごま、でん粉、乾燥梅肉、かつお削りぶし、しょうゆ、砂糖、梅酢エキスパウダー、のり、塩加工品、酵母エキス、粉末醸造酢、かつおぶし粉末、みそ、ジンジャー粉末、焼成カルシウム、調味料（無機塩）：NO.10塩加工品に含む、ベニコウジ色素
チーズ（1/17使用）	乳	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、水
ラビオリ	小麦・鶏肉・豚肉・大豆	小麦粉、食塩、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粒状植物性たん白、豚脂、酵母エキス、ポークエキス、食塩、砂糖、香辛料、調味料（アミノ酸等）、安定剤（加工デンプン）、水
オムレツ	乳・大豆	液卵、植物油脂（大豆）、卵黄、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油脂（パーム）、トレハロース、加工でん粉、水
豆乳プリンタルト	大豆	豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、発酵調味料、水、加工デンプン、ゲル化剤（増粘多糖類）、カラメル色素、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、香料、増粘剤（キサンタンガム）、メタリン酸Na、カロチノイド色素
白菜キムチ	小麦・りんご・大豆・さば	はくさい、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ、かつお節エキス、生姜、唐辛子、調味料（アミノ酸）、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル
うむくじ天ぷら	—	マッシュポテト、砂糖、紅芋、食塩、配合添加物製剤、食品添加物（加工デンプン（酢酸デンプン））
アーモンドカル	アーモンド・ごま	アーモンド、カタクチイワシ、オリゴ糖、三温糖、ごま ※一括表示枠外記載・・・本製品で使用しているカタクチイワシは、えび・かにを食べています。
ミートボール	小麦・豚肉・鶏肉	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、でん粉（馬鈴薯）、炭酸カルシウム、酵母エキス、香辛料（ナツメグ、黒こしょう）、食塩、ピロリン酸第二鉄
黒糖アガラサー	小麦・乳	小麦粉、黒糖、牛乳、膨張剤、水
ハンバーグ	大豆・鶏肉・豚肉	豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たん白、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na、水
スライスチーズ（1/24使用）	乳	ナチュラルチーズ、炭酸Ca、乳化剤、重曹、クエン酸鉄Na、水
しゅうまい	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂、しょうがペースト、しょうゆ、みりん、香辛料、食塩、みそ、酵母エキスパウダー、小麦粉、粉あめ混合異性化液糖、大豆粉、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、水
味付のり	—	乾海苔、砂糖、食塩、みりん、昆布、酵母エキス、かつお削り節、いりこ、椎茸、唐辛子、水 ※原材料の海苔はかに・えびの生息する海域で採取しています。
さつまいも天ぷら	小麦	さつまいも、小麦粉、でん粉、膨張剤、着色料製剤、食塩、水、揚げ油（なたね油、パーム油）
コロッケ	小麦・大豆	ばれいしょ、パン粉、小麦粉、にんじん、小麦粉加工品、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、砂糖、でん粉、食用植物油脂、貝Ca（添加物）、食塩、酵母粉末、水
豆乳パンナコッタ	大豆・りんご	砂糖、果糖ぶどう糖液糖、植物油脂、豆乳クリーム、水あめ、でん粉、食塩、水、いちご果汁、ドロマイト、加工でん粉、ゲル化剤（増粘多糖類）酸味料、着色料、クエン酸鉄Na、香料、水　※りんごを含む原材料・・・ゲル化剤（増粘多糖類）

特定原材料等	
表示義務	えび　かに　小麦　そば　卵　乳　落花生（ピーナッツ）　くるみ
推奨表示 （任意表示）	アーモンド　あわび　いか　いくら　オレンジ　カシューナッツ　キウイフルーツ　牛肉 ごま　さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　まつたけ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン