

令和6年5月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

小学校担当【読谷村立学校給食読谷第二給食調理場】 TEL:098-982-8082 FAX:098-982-8088

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば くるみ 落花生(ピーナッツ) えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナッツ やまいも

※海藻類(もずく等)・小魚(サバ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

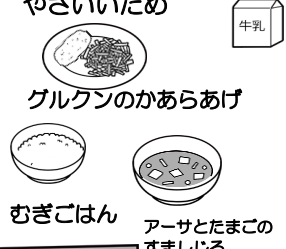
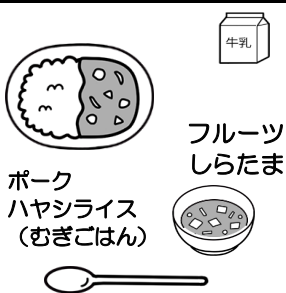
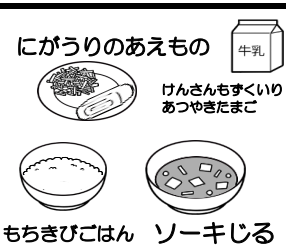
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

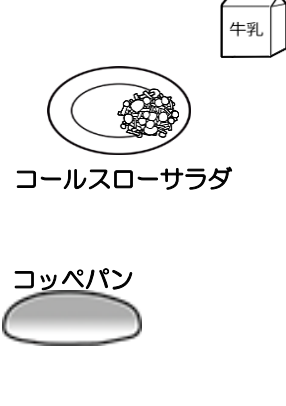
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

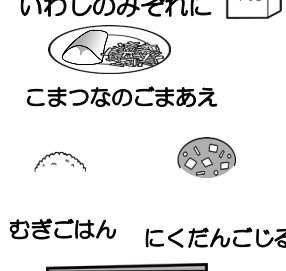
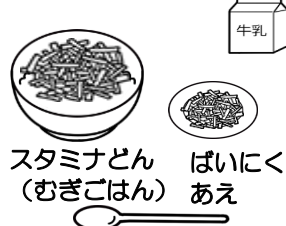
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (水)	こどものひざりー  とりにくのてりやき はるいろごはん ゆし豆腐のしる	牛乳 春色ごはん 鶏肉の照り焼き ゆし豆腐汁 こどもの日ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏もも肉 ゆし豆腐(大豆)	米 こめ油 三温糖	にんじん しめじ あお豆(大豆) コーン ねぎ しょうが	花かつお チキンフイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シマース 料理酒 本みりん おろしにんにく おろし生姜 料理酒 醤油(大豆・小麦) 本みりん 醤油(大豆・小麦) シマース だし昆布 花かつお
		こどもの日ゼリー	こどもの日ゼリー(大豆・りんご)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 494 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 48.7 g
2日 (木)	やさしいため  グルクンのかあらあげ むぎごはん アーサとたまごのすまし汁	牛乳 麦ごはん グルクンのから揚げ 野菜炒め アーサと卵のすまし汁	牛乳 麦 グルクン 豚三枚肉 アーサ 卵	米 麦 小麦粉 でんぷん 大豆油 麩(小麦・大豆) こめ油	キャベツ にんじん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	シマース コショウ シマース 醤油(大豆・小麦) 花かつお 料理酒 醤油(大豆・小麦) シマース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 582 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 76.6 g
7日 (火)	 フルーツしらたま ポークハヤシライス(むぎごはん)	牛乳 麦ごはん(増) ポークハヤシライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉	米 麦 小麦粉 こめ油 白玉だんご(大豆)	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく りんご マッシュルーム	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン シマース フルーツカクテル (もも) パイン もも缶 みかん缶
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 679 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 19.1 g	炭水化物 104.1 g
8日 (水)	にがうりのあえもの  けんさんもすくいのあつやたまご もちきびごはん ソーキ汁	牛乳 もちきびごはん 県産もすくいの入り 厚焼き玉子 にがうりのあえ物 ソーキ汁	牛乳 しらす干し 糸けずり ソーキ骨 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	米 もちきび ごま 三温糖	にがうり にんじん だいこん にんじん しょうが	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 花かつお シマース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 554 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 74.3 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
9日 (木)		牛乳	牛乳			
		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン (小麦・乳・大豆) 三温糖 黒糖 大豆油		
		にんにくの芽ソテー	ベーコン(豚肉)	こめ油	にんにくの芽 にんじん たまねぎ にんにく	シママース コショウ
		きのこスープ	ウインナー(豚肉)	こめ油	こまつな にんじん えのきたけ しめじ はくさい だいこん しいたけ	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 白ワイン コショウ シママース
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 526 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 62 g	
10日 (金)		牛乳	牛乳			
		クファージュシー	豚肉 かまぼこ 昆布	米 こめ油	しいたけ にんじん ねぎ	ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース
		ヌンクーグウ	豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ(大豆)	こめ油 三温糖	こまつな だいこん にんじん グリーンピース	花かつお 醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース
		魚の黄金焼き	ホキ 粉チーズ(乳)	パン粉(小麦・大豆)	クリームコーン にんじん パセリ	料理酒 シママース コショウ
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 499 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 52.2 g	
13日 (月)		牛乳	牛乳			
		カレーうどん	豚肉 なんと	うどん(小麦) こめ油	にんじん 長ねぎ チンゲン菜 にんにく しいたけ	カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉 シママース 醤油(大豆・小麦) 花かつお ウスターソース (りんご・大豆)
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	マーマレード		シママース 醤油(大豆・小麦) 赤ワイン コショウ
		干草あえ	糸けずり	ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 435 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 47.8 g	
14日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツメンチ (豚肉・鶏肉・小麦・大豆) 大豆油			
		パパイアイリチー	豚ばら肉	こめ油	パパイア にんじん にら	醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 608 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 80.4 g	
15日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増) (タコミート)	牛ひき肉 豚ひき肉	米 麦 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	ケチャップ トマトソース(大豆) チリソース チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリパウダー ウスターソース (りんご・大豆) シママース
		(ゆで野菜) (スライスチーズ)			キャベツ	
		コンスープ	ベーコン(豚肉)	こめ油	たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) シママース コショウ
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 690 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.1 g	炭水化物 92.9 g	
16日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		クーリジシ	豚肉 卵 黄かまぼこ		こんにゃく だいこん しいたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
		マーミナチャンプルー	厚揚げ(大豆) 糸けずり	こめ油	もやし にんじん キャベツ にら	醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)		I杯分 - 612 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.3 g	炭水化物 86.9 g	

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
17日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら(小麦・大豆)			
		おひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 本みりん
20日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		チャブチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま ごま油(ごま) こめ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ 木くらげ しいたけ こまつな	醤油(大豆・小麦) 本みりん 甜面醬(小麦・大豆) シママース
		わかめと豆腐の中華スープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママースコショウ 花かつお ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
21日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		酢豚	豚肉	でんぷん 大豆油 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ パイン	醤油(大豆・小麦) 料理酒 おろし生姜 ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) 酢(小麦) 本みりん シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		ニラ卵スープ	卵	ごま油(ごま) でんぷん	にら にんじん たまねぎ	花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
22日 (水)		牛乳	牛乳			
		鶏めし	鶏肉	米 こめ油	にんじん あお豆(大豆) たけのこ しいたけ	チキンフィヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース
		赤魚のもろみ焼き	赤魚 麦みそ(大豆)	三温糖		本みりん 料理酒
		けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋 ごま油(ごま)	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース
23日 (木)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 大豆油			
		コールスローサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
		ポークビーンズスープ	豚肉 ウィンナー(豚肉) ポークビーンズ (大豆・小麦・豚肉)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	チキンフィヨン (鶏肉) ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン
		蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 519 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 72.1 g
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 541 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 76.8 g
		牛乳	牛乳			
		鶏めし	鶏肉	米 こめ油	にんじん あお豆(大豆) たけのこ しいたけ	チキンフィヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース
		赤魚のもろみ焼き	赤魚 麦みそ(大豆)	三温糖		本みりん 料理酒
		けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋 ごま油(ごま)	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース
		蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 485 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 55.1 g
		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 大豆油			
		コールスローサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
		ポークビーンズスープ	豚肉 ウィンナー(豚肉) ポークビーンズ (大豆・小麦・豚肉)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	チキンフィヨン (鶏肉) ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 640 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 27.5 g	炭水化物 70.7 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
24日 (金)	カレーだいのうのまほうカレー (むぎごはん) 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		カレーだいのうのまほうのカレー	豚肉 ウィンナー(豚肉)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉 ウスターソース (りんご・大豆) シママース
27日 (月)	いわしのみぞれに こまつなのごまあえ 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(小麦・さば・大豆)			
28日 (火)	カツオカツ くだもの あつあげのやさいあん 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		カツオカツ	カツオカツ(小麦・大豆) 大豆油			
29日 (水)	マスケットゼリー トマトミートオムレツ 	牛乳	牛乳			
		彩り野菜のピラフ	ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ にんにく あお豆(大豆) コーン	シママース コショウ チキンフィヨン(鶏肉)
		クリームスープ	鶏むね肉 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ コーン クリームコーン マッシュルーム	チキンフィヨン (鶏肉) シママース コショウ
30日 (木)	スタミナどん (むぎごはん) 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		スタミナ丼	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	こんにゃく たまねぎ こまつな だけのこ にんじん	花かつお 本みりん 醤油(大豆・小麦) シママース
31日 (金)	ミートボール スパゲティ 	牛乳	牛乳			
		ミートボールスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー ミートボール (小麦・牛肉・豚肉・鶏肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム トマト バジル	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		彩りナッツサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	にんじん コーン 黄ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー シークワーサー	粒入りマスタード 酢(小麦) シママース 醤油(大豆・小麦) コショウ