

令和6年5月

学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)読谷給食調理場 TEL982-8081

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。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 パナナ 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(判刈等)・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、アレルゲン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。

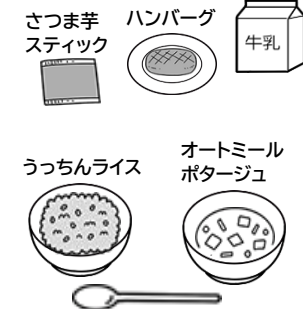
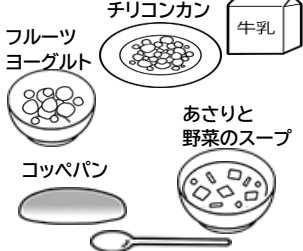
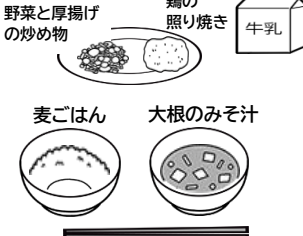
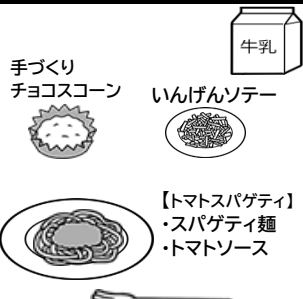
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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 ◎給食費は、期限内に納めましょう。

◎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)		牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが さばのゆかり焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 麦みそ(大豆) さば エネルギー - 709 kcal	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 たんぱく質 31.8 g	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 糸こんにゃく シードレス(予定) 脂質 20.1 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお ゆかり粉 酒 炭水化物 104.1 g
	2日 (木)		牛乳 たけのこごはん 具だくさんすまし汁 五目揚げ豆腐 かしわもち 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 白かまぼこ 豚肉 油揚げ(大豆) 五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚肉・さけ) かしわもち (大豆・ごま・くるみ・乳) エネルギー - 762 kcal	米 麦 白ごま 三温糖 こめ油 大豆油 揚げ油① たんぱく質 28.6 g	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 しいたけ 大根 人参 ごぼう えのき 小松菜 脂質 26.9 g	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 だし昆布 花かつお 炭水化物 99.4 g
	7日 (火)		牛乳 コッペパン 野菜のトマト煮 カルシウムオムレツ あかね芋ジャム 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 大豆 カルシウムオムレツ (たまご・大豆) あかね芋 グラニュー糖 乳不使用マーガリン(大豆) エネルギー - 747 kcal	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ あかね芋 グラニュー糖 乳不使用マーガリン(大豆) たんぱく質 30.3 g	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ 脂質 26.7 g	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 赤ワイン コショウ 塩 鶏だし 炭水化物 96.8 g
	8日 (水)		牛乳 麦ごはん シブインブサー まぐろの黒糖生姜焼き ゴーヤーみそ 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆) まぐろ 赤・白みそ(大豆) 糸けずり エネルギー - 676 kcal	米 麦 三温糖 はちみつ 黒糖 三温糖 こめ油 たんぱく質 34.9 g	冬瓜 人参 生姜 いんげん こんにゃく ゴーヤー 脂質 14.2 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 塩 おろし生姜 酒 みりん 炭水化物 103.8 g
	9日 (木)		牛乳 キムチごはん もずく中華スープ 春巻き 冷凍パイナップル 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 絹ごし豆腐(大豆) 春巻き(小麦・大豆・豚肉) 大豆油 揚げ油② エネルギー - 711 kcal	米 こめ油 ごま油 かたくり粉 ごま油 たんぱく質 25.7 g	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ 人参 玉ねぎ えのき 長ねぎ 生姜 コーン 脂質 24.4 g	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉) 冷凍パイナップル 炭水化物 95.7 g
	10日 (金)		牛乳 豚丼 大学芋 大根の梅酢和え 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 ツナ 糸けずり エネルギー - 721 kcal	米 三温糖 かたくり粉 こめ油 大学芋 すりごま 三温糖 たんぱく質 27 g	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら たけのここんにゃく しいたけ 大根 きゅうり 人参 梅肉(大豆・りんご) 脂質 18.1 g	酒 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 110.3 g
	13日 (月)		牛乳 食パン ヘルネケイト ドライカレー スライスチーズ くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 豆乳(大豆) 白いんげん豆ペースト 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 チーズ(乳成分) エネルギー - 779 kcal	食パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 コーンスターチ 乳不使用マーガリン(大豆) 三温糖 こめ油 りんご(予定) たんぱく質 38.2 g	人参 玉ねぎ コーン 裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ ビーマン ブルーベリー 脂質 26.8 g	おろしにんにく 塩 こしょう ポークブイヨン(豚肉) 赤ワイン おろしにんにく ドライカレーペースト(乳・小麦・牛肉・ 豚肉・りんご) ケチャップ 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 炭水化物 97.4 g
	14日 (火)		牛乳 塩うどん 黒はんぺん揚げ 2色芋のマヨ和え アーモンド 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) なると 黒はんぺん(小麦・たまご・乳成分・大豆・魚介類) 大豆油 揚げ油③ エネルギー - 674 kcal	うどん(小麦) ごま油 あかね芋 紅芋 ねりごま 三温糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ アーモンド たんぱく質 25.3 g	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン 脂質 36.4 g	みりん 塩 花かつお 鶏豚だし 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 炭水化物 58.2 g
	15日 (水)		牛乳 麦ごはん ハヤシルー コーン 野菜のピクルス 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 グラニュー糖 エネルギー - 783 kcal	米 麦 小麦粉 こめ油 たんぱく質 25.3 g	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム とうもろこし 大根 人参 きゅうり 脂質 21.8 g	赤ワイン ウスターソース ケチャップ おろしにんにく 塩 鶏豚だし ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 りんご酢(りんご) こしょう 鷹の爪 炭水化物 121.2 g
琉球料理の日	16日 (木)		牛乳 クープジュシー クーリジシ いか天ぷら くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 豚三枚肉 細切り昆布 チキアギ 豚肉 黄かまぼこ たまご いか天ぷら(小麦・たまご・いか・大豆) エネルギー - 664 kcal	米 三温糖 こめ油 たんぱく質 31.9 g	ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく 冬瓜 しいたけ 日向夏(予定) 脂質 23 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお だし昆布 炭水化物 79.9 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		
			旬野菜のみそ汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	キャベツ 人参 にら	花かつお
			ししゃものみりん焼き	ししゃも			酒 みりん
			小松菜の和え物	ツナ	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 小松菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 92.6 g
	20日 (月)		牛乳	牛乳			
			うどんライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン	白ワイン おろしにんにく うちん粉 チキンブイヨン(鶏肉) カレー粉 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			オートミールポタージュ	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳)	オートミール じゃが芋 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	塩 こしょう 鶏豚だし
			ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
			黒糖ビーンズ		さつまいもスティック		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 101.5 g
	21日 (火)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 もち玄米		
			がんもどきと根菜の煮付け	がんもどき(大豆)	里芋 じゃが芋 三温糖 こめ油	大根 人参 ごぼう 小松菜 こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			ホキのアーサーあんかけ	ホキ	小麦粉 かたくり粉 揚げ油④ 三温糖 大豆油	人参	塩 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 685 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 100.8 g
	22日 (水)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			あさり野菜のスープ	あさり		コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン
			チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 豚レバー 大豆	こめ油	玉ねぎ にんにくの芽 人参	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン 塩 おろしにんにく
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 109.6 g
	23日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			大根のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 えのき	花かつお
			鶏の照り焼き	鶏肉	三温糖 はちみつ		おろし生姜 おろしにんにく みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 塩
			野菜と厚揚げの炒め物	厚揚げ(大豆) ツナ チキアギ	こめ油 ごま油	キャベツ 人参 にら もやし	醤油(小麦・大豆) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 91 g
	24日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			マーボーじゃが	豚ひき肉 大豆 豚レバー 赤みそ(大豆)	じゃが芋 かたくり粉 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ 生姜 しいたけ たけのこ にんにく	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 豆板醤 醤油(小麦・大豆) 塩 鶏豚だし
			枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆・鶏肉・豚肉・小麦・乳成分)			
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 718 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 114.3 g
	27日 (月)		牛乳	牛乳			
			かやくごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 三温糖 白ごま こめ油	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
			つみれ汁	いわつみれ(小麦・大豆)		人参 大根 ねぎ 生姜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば) 醤油(小麦・大豆)
			ちくわの磯辺焼き	ちくわ 糸けずり 青のり粉	ノンエッグマヨネーズ		
			くだもの			紅甘夏(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 85.2 g
	28日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			ガバオライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン	おろしにんにく こしょう みりん オイスターソース(大豆) バジル粉 醤油(小麦・大豆) レモン果汁 鷹の爪
			ジュリエンスープ	鶏肉		玉ねぎ えのき 人参 キャベツ	鶏豚だし 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう
			黄桃			黄桃缶(もも)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 100.1 g
	29日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			ゆし豆腐みそ汁	ゆし豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお
			スルルーから揚げ	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油 揚げ油⑤		塩
			からし菜と麩いりちー	豚肉	湿つぶ(小麦・大豆) こめ油	からし菜 人参 もやし	塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 95.5 g
	30日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			中華風うま煮	豚肉 豆腐(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	人参 白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 きくらげ しいたけ たけのこ	酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
			ごぼうパオシュウ	ごぼうパオシュウ(小麦・豚肉・大豆)			
			パンウー・スー	ハム(豚肉・大豆) 錦糸たまご	春雨 白ごま ごま油 三温糖	きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦) シークァー果汁 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 100.5 g
	31日 (金)		牛乳	牛乳			
			トマトスパゲティ		スパゲティ麺(小麦・大豆)		
			いんげんソテー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	三温糖 こめ油	玉ねぎ にんじん セロリ トマトダイス マッシュルーム トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース 塩
			手づくりチョコスコーン	牛乳	ホットケーキミックス(小麦) バター(乳) チョコチップ(乳・大豆) チョコレート(乳・大豆)		醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 31.4 g	炭水化物 111 g