

令和6年6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

Tel.982-8081

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。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<br>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<br>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。

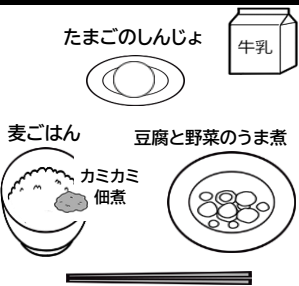
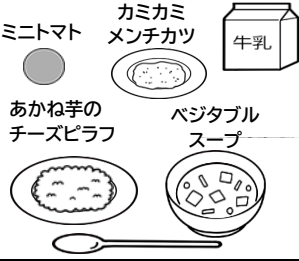
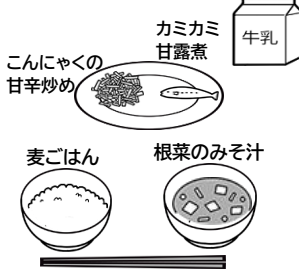
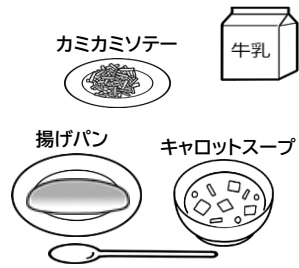
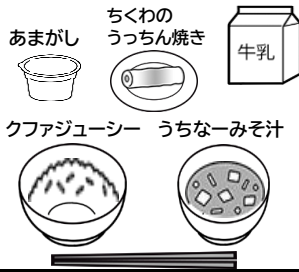
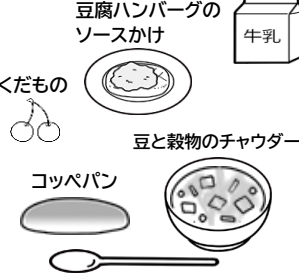
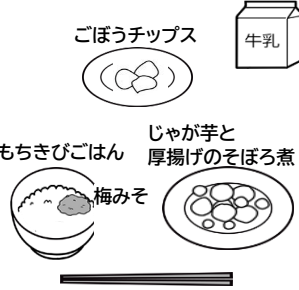
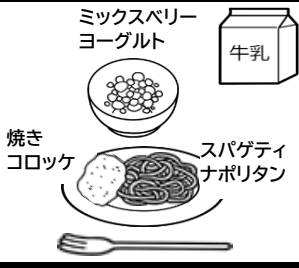
★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

★鶏がらには、にわと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<br>(血や肉、骨を作る)                      | 黄の食品<br>(熱や力になる)                 | 緑の食品<br>(体の調子を整える)            | 調味料                                                                 |
|------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 🍷<br>カミカミ週間<br>🍷 | 3日<br>(月)  |    | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 麦ごはん          |                                         | 米 麦                              |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 豆腐と野菜のうま煮     | 豆腐(大豆) 豚肉                               | 三温糖 こめ油                          | 系こんにやく 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ      | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお                                                |
|                  |            |                                                                                     | たまごのしんじょ      | たまごのしんじょ(たまご・大豆・小麦・えび・かに・魚介類)           |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 🍷カミカミ佃煮🍷      | 細切り昆布 しらす 糸けずり                          | 白ごま 水あめ 三温糖                      |                               | カリカリ梅 醤油(小麦・大豆) みりん 酒                                               |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 652 kcal                          | たんぱく質 26.7 g                     | 脂質 17.2 g                     | 炭水化物 95.9 g                                                         |
|                  | 4日<br>(火)  |   | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | あかね芋のチーズピラフ   | ベーコン(豚肉) チーズ(乳)                         | 米 あかね芋 バター(乳) こめ油                | 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン            | 鶏だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう                                                |
|                  |            |                                                                                     | ベジタブルスープ      | 鶏肉                                      |                                  | 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ               | 醤油(小麦・大豆) 鶏だし 塩 こしょう                                                |
|                  |            |                                                                                     | 🍷カミカミメンチカツ🍷   | メンチカツ(大豆・鶏肉・豚肉)                         |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 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 561 kcal                          | たんぱく質 25.2 g                     | 脂質 26.1 g                     | 炭水化物 58.4 g                                                         |
|                  | 5日<br>(水)  |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 麦ごはん          |                                         | 米 麦                              |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 根菜みそ汁         | 豚肉 赤・白みそ(大豆)                            | じゃが芋                             | ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ しいたけ         | 花かつお                                                                |
|                  |            |                                                                                     | こんにゃくの甘辛炒め    | 豚肉                                      | 三温糖 白ごま こめ油                      | こんにゃく 人参 玉ねぎ 生姜 インゲン にら       | みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 おろしにんにく 七味唐辛子(ごま)                                 |
|                  |            |                                                                                     | 🍷カミカミ甘露煮🍷     | いわしの甘露煮(小麦・大豆)                          |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 766 kcal                          | たんぱく質 28.8 g                     | 脂質 21.8 g                     | 炭水化物 113.7 g                                                        |
|                  | 6日<br>(木)  |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 揚げパン          | きな粉(大豆)                                 | コッペパン(小麦・乳・大豆) はったい粉 三温糖 粉黒糖 大豆油 | 揚げ油①                          |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | キャロットスープ      | 鶏肉 白いんげんペースト 豆乳(大豆)                     | じゃが芋 小麦粉 こめ油                     |                               | 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう                                               |
|                  |            |                                                                                     | 🍷カミカミソテー🍷     | イカ ベーコン(豚肉)                             | 乳不使用マーガリン(大豆)                    | インゲン コーン 人参                   | おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう 白ワイン                                       |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 726 kcal                          | たんぱく質 28.1 g                     | 脂質 27 g                       | 炭水化物 94.2 g                                                         |
|                  |            |                                                                                     |               |                                         |                                  |                               |                                                                     |
|                  | 7日<br>(金)  |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 麦ごはん          |                                         | 米 麦                              |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 麻婆とうがん        | 厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆・鶏肉) 赤みそ(大豆) | かたくり粉 ごま油 こめ油                    | 冬瓜 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ   | 酒 おろしにんにく おろし生姜 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            |                                         |                                  | 枝豆(大豆)                        | シママース                                                               |
|                  |            |                                                                                     | 🍷カミカミ中華和え🍷    | ツナ                                      | ごま油 三温糖 白ごま                      | 切り干し大根 人参 きゅうり                | 醤油(小麦・大豆) 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 695 kcal                          | たんぱく質 28.7 g                     | 脂質 19.5 g                     | 炭水化物 102.1 g                                                        |
| グングアチグニチー        | 10日<br>(月) |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | クファージュシー      | 豚肉 豚三枚肉 ひじき 白かまぼこ                       | 米 こめ油                            | 人参 しいたけ ごぼう ねぎ                | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩                                              |
|                  |            |                                                                                     | うちなーみそ汁       | 赤・白みそ(大豆) 豚肉 たまご 豆腐(大豆)                 |                                  | 冬瓜 人参 山東菜 もやし                 | 花かつお                                                                |
|                  |            |                                                                                     | ちくわのうっちゃん焼き   | ちくわ                                     | ノンエッグマヨネーズ                       |                               | うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)                                                    |
|                  |            |                                                                                     | あまがし          |                                         | あまがし                             |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 764 kcal                          | たんぱく質 35.3 g                     | 脂質 25 g                       | 炭水化物 96.6 g                                                         |
|                  | 11日<br>(火) |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | コッペパン         |                                         | コッペパン(小麦・乳・大豆)                   |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 豆と穀物のチャウダー    | 五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 白いんげんペースト 脱脂粉乳        | じゃが芋 小麦粉 こめ油                     | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ                | 白ワイン おろしにんにく チキンブイヨン(鶏肉) 塩                                          |
|                  |            |                                                                                     | 豆腐ハンバーグのソースかけ | 豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)                       | 三温糖 かたくり粉 こめ油                    | マッシュルーム ピクルス 玉ねぎ              | ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉)                                     |
|                  |            |                                                                                     | くだもの          |                                         |                                  | さくらんぼ(予定)                     |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 662 kcal                          | たんぱく質 29.6 g                     | 脂質 22.4 g                     | 炭水化物 83.7 g                                                         |
|                  | 12日<br>(水) |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | もちきびごはん       |                                         | 米 もちきび                           |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 | 厚揚げ(大豆) 豚ひき肉                            | じゃが芋 三温糖 こめ油                     | 生姜 人参 玉ねぎ 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                                              |
|                  |            |                                                                                     | ごぼうチップス       |                                         | かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油                | 揚げ油②                          | 塩 こしょう                                                              |
|                  |            |                                                                                     | 梅みそ           | 赤・白みそ(大豆) 糸けずり                          | 三温糖 白ごま こめ油                      |                               | みりん 酒                                                               |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 749 kcal                          | たんぱく質 25.2 g                     | 脂質 21.8 g                     | 炭水化物 112.4 g                                                        |
|                  | 13日<br>(木) |  | 牛乳            | 牛乳                                      |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | スパゲティナポリタン    | ウィンナー(豚肉)                               | スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油                | マッシュルーム 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ | デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース 塩 鶏豚だし                     |
|                  |            |                                                                                     | 焼きコロッケ        | 焼きコロッケ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳)                |                                  |                               |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | ミックスベリーヨーグルト  | ヨーグルト(乳)                                | はちみつ                             | ミックスベリー パナナ バイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶 |                                                                     |
|                  |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー 690 kcal                          | たんぱく質 21.9 g                     | 脂質 21.9 g                     | 炭水化物 102.5 g                                                        |
|                  |            |                                                                                     |               |                                         |                                  |                               |                                                                     |

|  | 日          | 配膳図 | 献立名                                              | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                                                          | 黄の食品<br>(熱や力になる)                                  | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                                       | 調味料                                                                                      |
|--|------------|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 14日<br>(金) |     | 牛乳<br>麦ごはん<br>ミヨックク<br>赤魚のチョリム<br>ホイコーロー         | 牛乳<br><br>わかめ 牛肉<br>赤魚                                                      | 米 麦<br>ごま油 白ごま<br>三温糖 ごま油                         | <br>人参 しめじ 長ねぎ 小松菜<br><br>醤油(小麦・大豆) みりん<br>おろしにんにく コチジャン(大豆)             | 七味唐辛子(ごま) おろしにんにく<br>みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩<br>花かつお                                           |
|  | 17日<br>(月) |     | 牛乳<br>野菜塩ラーメン<br>手づくりかまぼこ<br>キムチ和え               | 牛乳<br>中華めん<br>豚肉 なんと わかめ<br>魚すり身(大豆) ひじき<br>糸けずり                            | 米 麦<br>中華めん(小麦・大豆)<br>ごま油<br>大豆油 揚げ油③<br>三温糖      | <br>もやし キャベツ にんにく<br>コーン きくらげ<br>にんじん<br>大根 きゅうり                         | 醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩<br>木戸中華(小麦・乳・大豆・牛肉・<br>豚肉・鶏肉) ポークビヨン(豚肉)                                |
|  | 18日<br>(火) |     | ジョア<br>麦ごはん<br>ポークストロガノフ<br>オムレツ<br>くだもの         | ジョア(乳)<br><br>豚肉 豚レバー 脱脂粉乳<br>オムレツ(たまご・小麦・大豆)                               | 米 麦<br><br>じゃが芋 小麦粉 こめ油<br><br>ネーブル(予定)           | <br><br>人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム<br>トマトダイス トマトピューレ                             | 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ<br>ウスターソース 鶏だし 塩 こしょう<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉)<br>ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)           |
|  | 19日<br>(水) |     | 牛乳<br>麦ごはん<br>旬野菜のみそ汁<br>ししゃものみりん焼き<br>小松菜の和え物   | 牛乳<br><br>豚肉 赤・白みそ(大豆)<br>ししゃも<br>ツナ                                        | 米 麦<br><br>じゃが芋<br><br>三温糖 すりごま ねりごま<br>ごま油       | <br>キャベツ 人参 にら<br><br>もやし 小松菜 人参 きゅうり                                    | 花かつお<br>酒 みりん<br>醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩                                                       |
|  | 20日<br>(木) |     | 牛乳<br>麦ごはん<br>シブイの煮付け<br>さばのみそあんかけ<br>くだもの       | 牛乳<br><br>鶏肉 結び昆布<br>厚揚げ(大豆)<br>さば 赤・白みそ(大豆)                                | 米 麦<br><br>三温糖<br>三温糖 白ごま かたくり粉                   | <br>シブイ【冬瓜】 人参 小松菜<br>生姜 こんにゃく<br>生姜<br>ネーブル(予定)                         | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>塩 花かつお<br>塩 酒 みりん 醤油(小麦・大豆)                                           |
|  | 21日<br>(金) |     | 牛乳<br>ポロポロジュシー<br>ウムニー<br>ハンダマのみそ和え              | 牛乳<br>豚肉<br><br>ツナ 白みそ(大豆)                                                  | 米 麦<br><br>紅芋 もち粉 三温糖<br>すりごま 三温糖                 | 山東菜 冬瓜 人参 しいたけ<br><br>キャベツ もやし 人参 ハンダマ                                   | 醤油(小麦・大豆) 花かつお<br>鶏豚だし 塩<br>塩<br>酢(小麦) 塩                                                 |
|  | 24日<br>(月) |     | 牛乳<br>全粒粉パン<br>ポトフ<br>魚のハニーマスタード焼き<br>コブサラダ      | 牛乳<br><br>鶏肉 ウィナー(豚肉)<br>ホキ<br>鶏ささみチャンク<br>ヨーグルト(乳)                         | 全粒粉パン(小麦・乳・大豆)<br><br>じゃが芋<br>はちみつ<br>三温糖         | <br><br>人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ<br><br>ブロッコリー かぼちゃ パプリカ<br>きゅうり                  | 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう<br>チキンビヨン(鶏肉)<br>塩 こしょう 粒マスタード<br>コブドレッシング(たまご・乳・大豆)<br>醤油(小麦・大豆) レモン果汁 |
|  | 25日<br>(火) |     | 牛乳<br>カレーうどん<br>ささみチーズ焼き<br>ごぼうとナッツの<br>みそマヨ和え   | 牛乳<br>豚肉 油揚げ(大豆)<br>チキアギ<br>ささみチーズ焼き<br>(乳・小麦・鶏肉・大豆)<br>ひじき 白みそ(大豆) ツナ      | うどん(小麦) こめ油<br><br><br>細切りアーモンド 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ | 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ<br>小松菜 きくらげ しいたけ<br><br>ごぼう 人参 きゅうり コーン                    | カレー粉 おろしにんにく みりん<br>醤油(小麦・大豆) ウスターソース<br>塩 花かつお<br>醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩                     |
|  | 26日<br>(水) |     | 牛乳<br>麦ごはん<br>大根ともずくのみそ汁<br>人参シリシリー<br>グルクンのから揚げ | 牛乳<br><br>もずく 油揚げ(大豆)<br>赤・白みそ(大豆)<br>ツナ たまご<br>グルクン                        | 米 麦<br><br><br>こめ油 ごま油<br>小麦粉 かたくり粉 大豆油 揚げ油④      | <br>大根 人参 えのき ねぎ<br>人参 にら<br>揚げ油④                                        | 花かつお<br>塩 醤油(小麦・大豆)<br>塩                                                                 |
|  | 27日<br>(木) |     | 牛乳<br>オムライス<br>白いんげん豆のポタージュ<br>くだもの              | 牛乳<br>チキンライス<br>鶏肉<br>オムライス用卵<br>(たまご・小麦・大豆)<br>白いんげん豆ペースト<br>ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 | 米 こめ油<br><br><br>じゃが芋 小麦粉 こめ油                     | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>マッシュルーム トマトピューレ<br><br>人参 玉ねぎ セロリ パセリ<br>コーン<br>シードレス(予定) | パプリカ粉 ウスターソース 塩<br>醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし<br><br>鶏だし 塩 こしょう<br>醤油(小麦・大豆)                    |
|  | 28日<br>(金) |     | 牛乳<br>麦ごはん<br>五目煮<br>ひじきと野菜の豆腐焼き<br>白菜のアーモンド和え   | 牛乳<br><br>大豆 鶏肉 チキアギ<br>ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆)<br>ツナ                        | 米 麦<br><br>三温糖<br>粉末アーモンド 三温糖<br>ごま油              | 大根 人参 しいたけ インゲン<br>こんにゃく 生姜<br>白菜 人参 もやし                                 | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒 花かつお 塩<br>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 654 kcal たんぱく質 30.2 g                                                 | 脂質 18.7 g 炭水化物 90.3 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 626 kcal たんぱく質 34.5 g                                                 | 脂質 18.7 g 炭水化物 77.9 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.9 g                                                 | 脂質 15.6 g 炭水化物 116.6 g                            |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 655 kcal たんぱく質 30.6 g                                                 | 脂質 18.1 g 炭水化物 91.7 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 711 kcal たんぱく質 32.5 g                                                 | 脂質 20.5 g 炭水化物 103.9 g                            |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g                                                 | 脂質 14.1 g 炭水化物 45.8 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 606 kcal たんぱく質 29 g                                                   | 脂質 21.7 g 炭水化物 78.8 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 635 kcal たんぱく質 27 g                                                   | 脂質 31.3 g 炭水化物 60.4 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 708 kcal たんぱく質 35.1 g                                                 | 脂質 20.6 g 炭水化物 93.8 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.5 g                                                 | 脂質 23.6 g 炭水化物 95.3 g                             |                                                                          |                                                                                          |
|  |            |     | 一食当たりの栄養価(中)                                     | エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.2 g                                                 | 脂質 20.1 g 炭水化物 94.3 g                             |                                                                          |                                                                                          |