

令和6年7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 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(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。

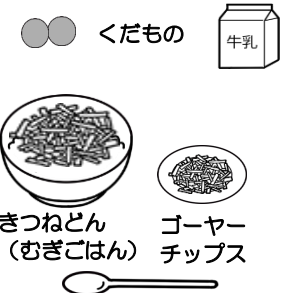
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

★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。

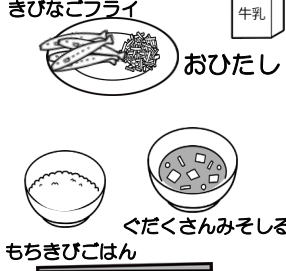
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

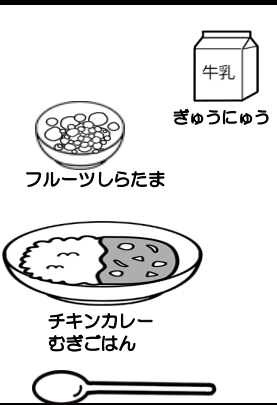
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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 (月)		牛乳 ツナピラフ カスレ 男爵コロッケ	牛乳 ツナ ウィンナー(豚肉) 豚肉 ベーコン(豚肉) ミックスビーンズ	米 こめ油 じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ マッシュルーム あお豆(大豆) たまねぎ にんじん にんにく トマト	白ワイン シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉) 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)	1食当たり - 716 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 42.4 g	炭水化物 62.4 g
2日 (火)		牛乳 もちきびごはん 白身魚の天ぷら へちまと冬瓜のそぼろ煮	牛乳 もちきび 白身魚の天ぷら(小麦・大豆) 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	こんにゃく へちま とうがん にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	酒 醤油(大豆・小麦) 本みりん 花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 577 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 72.1 g
3日 (水)		牛乳 麦ごはん(増) きつね丼 ゴーヤーチップス くだもの	牛乳 麦 卵 豚肉 油あげ(大豆)	米 麦 三温糖 でんぷん でんぷん 大豆油(大豆)	たまねぎ にんじん 長ねぎ にがうり グリーンシードレス ぶどう(予定)	花かつお 本みりん 醤油(大豆・小麦) シママース シママース ガーリックパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 636 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 84.6 g
4日 (木)		牛乳 麦ごはん チキンとパパイアのトマト煮 モーウイの甘酢和え	牛乳 麦 鶏肉	米 麦 三温糖	パパイア にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト モーウイ きゅうり パイン シークワーサー	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン チキンブイヨン(鶏肉) シママース 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 470 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 10 g	炭水化物 76.2 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	
5日 (金)	★☆☆七夕献立★☆☆ たなばたゼリー ぎょうざ ひやしちゅうか ・めん ・く ・タレ ・たまご	牛乳	牛乳				
		冷やし中華	麺		中華めん (小麦・大豆)		
			具	ハム(豚肉・大豆)	白ごま	きゅうり もやし にんじん	
			卵	錦糸卵(卵)			
			タレ		三温糖 ごま油(ごま)	シークワサー	花かつお だし昆布 本みりん 酒 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
		餃子	餃子(豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ごま)				
		七夕ゼリー	七夕ゼリー(大豆)				
一食当たりの栄養価(小)		I補給 - 608 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20 g	炭水化物 82.1 g		
8日 (月)	パリオリンピック応援献立② キャロットラペ オムレツ むぎのポタージュ スープ ぜんりゅうふんパン	牛乳	牛乳				
		全粒粉パン		全粒粉パン (小麦・乳・大豆)			
		オムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)				
		キャロットラペ		三温糖	にんじん レーズン バジル	酢(小麦) シママース コショウ	
		麦のポタージュスープ	鶏むね肉 ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	麦 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	チキンフィヨン(鶏肉) ホワイトルウ(小麦・ 乳・大豆・牛肉・鶏肉) コショウ シママース	
		ぜんりゅうふんパン					
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 69.9 g	
9日 (火)	給食地図 天分県 とりてん えだまめおこわ とうがんの みそしる	牛乳	牛乳				
		枝豆おこわ	豚肉 ひじき	米 もち米 三温糖 こめ油	しいたけ にんじん ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 酒 シママース チキンフィヨン(鶏肉)	
		とり天	とり天(鶏肉・小麦・大豆) 大豆油(大豆)				
		冬瓜のみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		とうがん こまつな にんじん	花かつお シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 397 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 42.1 g	
		えだまめおこわ					
		とうがんのみそしる					
10日 (水)	絵本の料理 ぼうれい なつとう やさいいため なっとうみそ むぎごはん アーサのすましじる	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		野菜炒め	豚三枚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ にんじん こまつな	シママース 醤油(大豆・小麦)	
		アーサのすまし汁	アーサ		にんじん たまねぎ えのきたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) 酒 シママース	
		納豆みそ	納豆(大豆) 麦みそ(大豆) 豚三枚肉 糸けすり	三温糖 こめ油		本みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 18 g	炭水化物 83.4 g	
		やさいいため					
11日 (木)	県産品奨励月間献立 マクロフライ ひじきクファージュシー とうがんのにつけ	牛乳	牛乳				
		ひじきクファージュシー	豚バラ肉 かまぼこ 大豆 油揚げ(大豆) ひじき	米 こめ油	にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん 酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		マクロフライ	マクロフライ(小麦・大豆) 大豆油(大豆)				
		冬瓜の煮つけ	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆)	三温糖	こんにゃく とうがん にんじん しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん 花かつお シママース 酒	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 495 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 43.8 g	
		ひじきクファージュシー					
		とうがんのにつけ					

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	
12日 (金)	 ナタデココ ポンチ なつやさしいり カレー (むぎごはん)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん(増)		米 麦			
		夏野菜入りカレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン とうがん かぼちゃ なす にんにく	カレールウ(小麦 ・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) シママース	
		ナタデココポンチ			フルーツカクテル (もも) もも缶(もも) パイン缶 みかん缶 ナタデココ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 103.3 g	
16日 (火)	 ビビンバ ・むぎごはん ・にくみそ ・たまご わかめ スープ	牛乳	牛乳				
		麦ごはん(増)		米 麦			
		肉みそ	牛肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油 ごま ごま油(ごま)	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな	豆板醤 キムチの素 (りんご・いか ・大豆)	
		卵	錦糸卵(卵)				
		わかめスープ	わかめ	でんぷん	とうがん にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) コショウ シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 552 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16 g	炭水化物 79.5 g	
17日 (水)	 きびなごフライ おひたし ぐだくさんみそしる もちきびごはん	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		きびなごフライ	きびなごフライ(小麦) 大豆油(大豆)				
		おひたし		三温糖	こまつな きゅうり もやし にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) みりん風調味料	
		具だくさんみそ汁	麦みそ(大豆)		とうがん にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	シママース 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 511 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 13.7 g	炭水化物 73.7 g	
18日 (木)	 マーミナーイリチー むぎごはん へちまいり みそしる	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		マーミナーイリチー	ツナ	こめ油	もやし にんじん たまねぎ にら	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ	
		へちま入りみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		へちま にんじん	花かつお シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 483 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 12.9 g	炭水化物 68.3 g	
19日 (金)	 シークワーサーソルベ さかなのムニエルふう フレンチふう リゾット ラタトゥイユ	※牛乳(1本)の提供なし (リゾットに多く牛乳を使うので)					
		フレンチ風リゾット	ベーコン(豚肉) 牛乳 粉チーズ(乳)	米 オリーブ油	たまねぎ こまつな しめじ	シママース チキンフィヨン(鶏肉) コショウ	
		魚のムニエル風	赤魚	小麦粉 バター(乳)		シママース コショウ ガーリックバター ソース(乳・大豆)	
		ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブ油 三温糖 砂糖	たまねぎ とうがん にんにく トマト アスパラガス バジル なす 黄ピーマン 赤ピーマン ズッキーニ	シママース コショウ ガーリックパウダー	
		シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ(表示28品目使用無し)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 470 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 54.9 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
令和6年9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表						
2日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		チキンカレー	鶏むね肉	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 (大豆・りんご) シママース
		フルーツ白玉		白玉だんご(大豆)	フルーツカクテル(もも) パイン缶 みかん缶 もも缶 (もも)	
		一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 683 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.3 g
3日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		へちまのみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		へちま にんじん	だし昆布 花かつお
		ゴマじゃこサラダ	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん キャベツ きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉・豚肉)			
一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 556 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 72.1 g	

たのしく げんきな なつやすみ

なつやすみは、ぼくたち「げんきレンジャー」が、
みんなを おうえんするよ！



ねるんジャー

参上！

「わ～い！ 学校ないから夜ふかししちゃおう…。だめだめ、夜はきちんと休まない、体につかれがどんどんたまっちゃうよ。ぐっすりねむって明日のパワーをためておこう。毎日、早起きを心がけると、夜も早くねむくなって、ぐっすりねむることができるよ。」

得意ワザは「早寝・早起き！」。すやすやまぐらのぐっすりおやすみワザなのだ。



たべるんジャー

さん じょう

参上！

得意ワザは「野菜たっぷり！」。朝から元気のワザなのだ。



朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるよ。

そして、昼ごはんとかごはんを合わせた1日3回のごはんを、いつもだいたい同じ時間にきちんと食べることも大切だよ。そうそう、夏の野菜は、体の水分補給にぴったりなんだ。

うごくんジャー

さん じょう

参上！

体を動かすと気持ちがいいね。それになかが減ってたくさん食べられるよ。夏の運動は朝の涼しい時間がおすすめだね。学校のプールにも元気に通おう！ 外に出るときは水筒と帽子をかぶるのも忘れないでね。

得意ワザは「スイスイ、1、2!!」。体を動かす元気のワザなのだ。

