

令和6年7・8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。

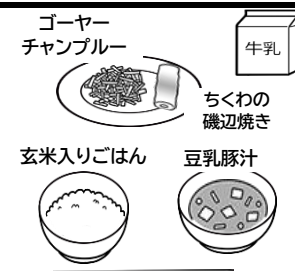
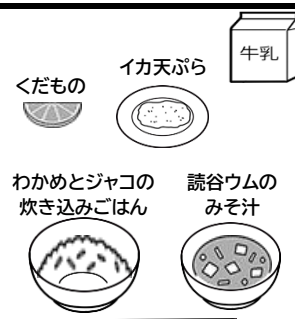
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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 (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
ナ ー ベ ー ー	1日 (月)		牛乳	牛乳			
			カラフルピラフ	鶏肉 ウィナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ パプリカ コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			ナーベラー入り ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	マカロニ(小麦) じゃが芋 三温糖	へちま【ナーベラー】 人参 玉ねぎ セロリ パセリ トマトダイス	醤油(小麦・大豆) ケチャップ トマトソース(大豆) 塩 こしょう 鶏だし
			チーズオムレツ	チーズオムレツ(小麦・たまご ・乳成分・大豆)			
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 87.6 g
シ ブ イ	2日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 押し麦		
			シブイの中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	かたくり粉 ごま油 こめ油	冬瓜【シブイ】 人参 チンゲン菜 たけのこ こんにゃく しいたけ きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお オイスターソース(大豆)
			かつおカツ	かつおカツ(小麦・大豆)	大豆油 揚げ油④		
			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 651 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 95.8 g
く る ま 麩 ・ シ ー ク ァ ー サ ー	3日 (水)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			コーンシチュー	鶏肉 白いんげんペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	コーン 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	鶏だし 塩 こしょう
			くるま麩ナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)			
			シークァーサーサラダ		三温糖 オリーブ油 白ごま	ブロッコリー 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークァーサー果汁 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 92.7 g
紅 芋 ・ ア ー サ	4日 (木)		牛乳	牛乳			
			うちなー焼きそば	豚肉	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ウスターソース カレー粉 ケチャップ
			アーサ入りかき玉汁	鶏肉 たまご アーサ 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉	人参 えのき 大根 生姜	だし昆布 花かつお 塩 醤油(小麦・大豆)
			紅芋だんご		紅芋だんご(ごま) こめ油		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 28 g	炭水化物 78.5 g
県 産 ス イ カ	5日 (金)		牛乳	牛乳			
			梅菜ごはん		米		梅菜
			セタ汁	鶏肉 魚そうめん		人参 生姜 オクラ	花かつお 煮干しだし(さば) 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			さばの照り焼き	さば	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜
			県産スイカ入り フルーツポンチ		カラフルもち	みかん缶 黄桃缶(もも) すいか パイン缶	シークァーサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 702 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 110.5 g
も ず く ・ モ ー ウ イ	8日 (月)		牛乳	牛乳			
			もずく丼	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			レバーのスタミナ揚げ	レバー(小麦・大豆・豚肉)	三温糖 かたくり粉 大豆油 揚げ油⑤		ケチャップ ウスターソース 塩 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)
			モーウイのツナ和え	ツナ	白ごま 三温糖 ごま油	モーウイ きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 108.5 g
ク ル ザ ー ター	9日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にら しいたけ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 花かつお おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			チヂミ		チヂミ(小麦・たまご・大豆)		
			クルザーター		黒糖【クルザーター】		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 12 g	炭水化物 114 g
パ パ ヤ ー	10日 (水)		牛乳	牛乳			
			パパイージュシー	豚肉 油あげ(大豆)	米 麦 こめ油	パパイア【パパイヤー】 人参 ねぎ しいたけ 生姜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお
			シカムドウチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく しいたけ 生姜 山東菜	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
			アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き (たまご・小麦・大豆)			
			くだもの			シードレス(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 76.1 g
県 産 パ イ ナ ッ プ ル	11日 (木)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			豚肉と豆の煮込み	豚肉 豚レバー 金時豆	じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ 鶏だし デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース 塩 こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)
			赤魚の香草焼き	赤魚	オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン バジル粉 パセリ粉
			県産パイナップル			パイナップル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 90.5 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
ゴーヤー	12日 (金)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 玄米		
			豆乳豚汁	豚肉 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆)白みそ(大豆)	じゃが芋 ごま油	ごぼう 人参 大根 しいたけ こんにゃく 長ねぎ	花かつお
			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		醤油(小麦・大豆)
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉 チキアギ たまご 厚揚げ(大豆)	こめ油	ゴーヤー 人参	醤油(小麦・大豆) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 788 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 95 g
読谷ウム(紅芋・あかね芋)	16日 (火)		牛乳	牛乳			
			わかめとジャコの炊き込みごはん	鶏肉 しらす 白かまぼこ	米 麦 白ごま こめ油	人参 しいたけ	炊き込みわかめ 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
			読谷ウムのみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	紅芋 あかね芋	人参 大根 小松菜	花かつお
			いか天ぷら	いか天ぷら(小麦・たまご・ 乳成分・いか・大豆)			
			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 669 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 91.8 g
県産しめじ	17日 (水)		牛乳	牛乳			
			県産しめじ入り 和風スパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 マッシュルーム きくらげ しいたけ にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			ケチャップミートボール	ケチャップミートボール (大豆・鶏肉・豚肉)			
			南国ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち はちみつ	パイン缶 マンゴー缶 バナナ	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 84.6 g
			小松菜の和え物	18日 (木)		牛乳	牛乳
麦ごはん		米 麦					
旬野菜のみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)					冬瓜 なす へちま 人参	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 655 kcal	たんぱく質 31.4 g				脂質 18.3 g	炭水化物 89.5 g
タコライス	19日 (金)		牛乳	牛乳			
			タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉 そばろ大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩
			もずく入りコーンスープ	鶏肉 もずく	かたくり粉	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	チキンブイオン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩
			シークアサーソルベ		シークアサーソルベ		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 848 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 126.2 g



2 学 期 開 始	8月 27日 (火)	パインゼリー ゆでたまご ごはん ・キーマカレー	牛乳	牛乳	米			
			ごはん					
			キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 そばろ大豆	じゃが芋 こめ油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ ブルーンビュレ トマトダイス	マドラスカレー(小麦・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 鶏豚だし 赤ワイン	
			ゆでたまご	たまご				
			パインゼリー		パインゼリー			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 874 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 28.1 g	炭水化物 118.8 g		
	28日 (水)	さばの生姜焼き くだもの クファージュシー 冬瓜のすまし汁	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	
			冬瓜のすまし汁	わかめ		冬瓜 人参 長ねぎ えのき	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 だし昆布 花かつお	
			さばの生姜焼き	さば	三温糖		おろし生姜 酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
			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 673 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 23.4 g	炭水化物 82.8 g		
	29日 (木)	五目揚げ豆腐 もちきびごはん 鶏肉と大根の煮付け ゴーヤーみそ	牛乳	牛乳				
			もちきびごはん		米 もちきび			
			鶏肉と大根の煮付け	鶏肉 昆布	三温糖	大根 人参 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	
			五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚肉・さけ)	大豆油 揚げ油①			
			ゴーヤーみそ	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けずり	三温糖 こめ油	ゴーヤー	おろし生姜 酒 みりん	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 692 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 100.5 g		
	30日 (金)	ナタデココフルーツ なすミートスパゲティ 焼きコロッケ	牛乳	牛乳				
			なすミートスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 きざみ大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	なす 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ にんにく	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) 鶏豚だし 赤ワイン	
			焼きコロッケ		焼きコロッケ (小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉)			
			ナタデココフルーツ		カラフルもち	ナタデココ みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶	シークアサー果汁	
			一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 740 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.2 g