

令和6年9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

読谷村立学校給食読谷第二調理場 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)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)22品目
卵 乳 小麦 そば 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 くるみ 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 まつたけ やまいも くるみ

※海藻類(もずく等)・小魚(サリシ等)・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。

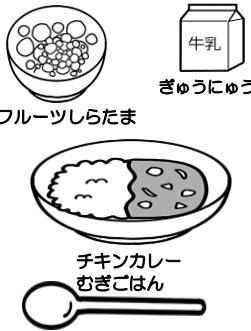
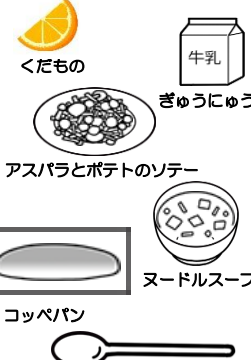
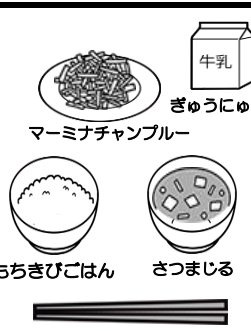
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

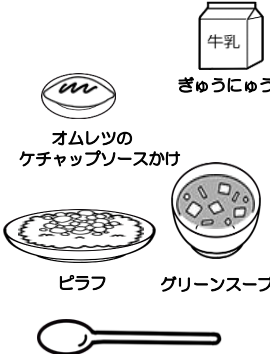
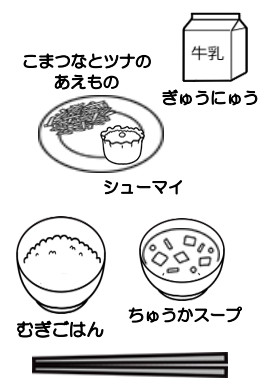
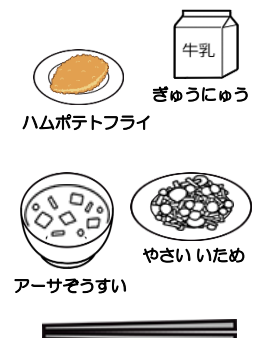
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

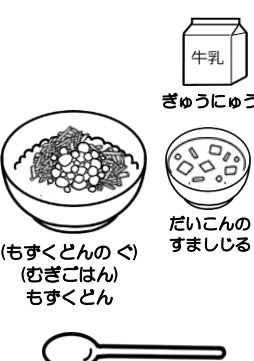
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

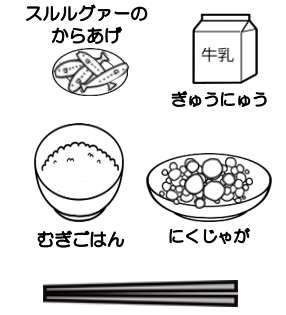
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎給食費は、期限内に納めましょう。

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	
2日 (月)	 フルーツしらたま チキンカレー むぎごはん	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		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 683 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.3 g	炭水化物 113.3 g	
3日 (火)	 ゴマじゃこサラダ キャベツいり ひらつくね むぎごはん へちまのみそ汁	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杯 - 556 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 72.1 g			
4日 (水)	 くだもの アスパラとポテトのソテー コッペパン ヌードルスープ	牛乳	牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦)	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	醤油(大豆・小麦) 白ワイン シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお	
		アスパラと ポテトのソテー	ウインナー(豚肉)	ポテト 大豆油(大豆) バター(乳)	アスパラガス にんじん	シママース コショウ 醤油(大豆・小麦)	
		くだもの			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 559 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 71 g			
5日 (木)	 マーミナチャンプルー もちきびごはん さつま汁 さつまじる	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		さつま汁(鹿児島)	鶏肉 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	さつまいも	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん しめじ ねぎ	花かつお	
		マーミナチャンプルー	厚揚げ(大豆) チキアギ 糸けすり	こめ油	もやし にんじん キャベツ	醤油(大豆・小麦) シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 516 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 13.8 g	炭水化物 74.4 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
6日 (金)		牛乳	牛乳			
		ピラフ	ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン	おろしにんにく シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		グリーンスープ	鶏肉 白花生 白いんげん 生クリーム(乳) 牛乳	じゃがいも 小麦粉 こめ油	グリンピース たまねぎ セロリ	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		オムレツの ケチャップソースかけ	オムレツ (卵・大豆・ゼラチン)	三温糖		ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆) デミグラスソース (小麦・鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 511 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 60.4 g
9日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		鶏肉と冬瓜の煮つけ	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆)	三温糖	とうがん にんじん こんにゃく インゲン しいたけ しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		黒はんぺんフライ	黒はんぺんフライ(小麦・卵・乳・大豆・魚肉すり身【魚介類・えび・カニ】)揚げ油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 594 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 82 g
10日 (火)	ト ー カ チ 祝 い 献 立 	牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米 黒米		
		イナムドッチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口白みそ(大豆)		しいたけ こんにゃく	シママース ポークフィヨン(豚肉) 花かつお
		千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ	こめ油	切干しだいこん にんじん こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(卵・大豆・小麦・牛肉・鶏肉)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 573 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.1 g
11日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		中華スープ	鶏肉	はるさめ ごま油(ごま) でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 木くらげ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		小松菜とツナの和え物	ツナ	三温糖	にんじん きゅうり こまつな シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		シューマイ	焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 563 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 18 g	炭水化物 67.6 g
12日 (木)		牛乳	牛乳			
		アーサそうすい	アーサ 鶏肉	米	にんじん だいこん こまつな しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		野菜炒め	チキアギ 糸けすり	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
		ハムポテトフライ	ハムポテト(小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)揚げ油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 395 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17 g	炭水化物 45.4 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
13日 (金)		牛乳	牛乳			
		スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご) 白ワイン シママース
		ブロッコリーサラダ	ひよこ豆	卵抜きマヨネーズ(大豆) 三温糖	ブロッコリー きゅうり コーン 赤パプリカ シークワサー	粒入りマスタード シママース コショウ
		くだもの			オレンジ(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 591 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 27.7 g	炭水化物 65.8 g
17日 (火)		牛乳	牛乳			
		ひじきクファージュシー	ひじき 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		大根と胡瓜のゆかり和え		三温糖	だいこん きゅうり にんじん ゆかり	酢(小麦)
		お月見デザート	お月見デザート(オレンジ)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 440 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 48.4 g
18日 (水)		牛乳	牛乳			
		(食パン) セルフツナサンド (ツナマヨ)		パン(小麦・乳・大豆) ツナ チーズ(乳)	たまねぎ きゅうり	シママース コショウ
		野菜のコンソメ煮	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	白ワイン コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 540 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24 g	炭水化物 53.4 g
19日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		貝だくさんみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	シママース 花かつお
		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
		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 525 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 71.7 g
20日 (金)		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん【増】) もずく丼 (もずく丼の具)	もずく 豚肉 チキアギ	米 麦 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ キャベツ 赤パプリカ こまつな	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 おろしにんにく 豆板醤(大豆) シママース コショウ 花かつお
		大根のすまし汁	豆腐(大豆)		だいこん にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 560 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 13.5 g	炭水化物 85.2 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
24日 (火)		牛乳	牛乳			
		チキンライス	鶏肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン	ケチャップ シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		きゃべつと ベーコンのスープ	ベーコン(豚肉) 豚肉	じゃがいも	キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		くるま鮓と鶏肉のナゲット	くるま鮓と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 461 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 47.3 g
25日 (水)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米ごはん		米 発芽玄米		
		わかめスープ	わかめ ハム(豚肉・大豆) 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 チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお
		チャプチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 こめ油 ごま ごま油(ごま)	木くらげ にんじん たまねぎ 赤パプリカ こまつな しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 甜面醬(小麦・大豆) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 535 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 73.7 g
26日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 糸こんにゃく あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		スルル小のから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん 揚げ油(大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 612 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 86.5 g
27日 (金)		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん【増】) マーボー丼	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	米 麦 三温糖 こめ油 でんぷん ごま油(ごま)	にんじん たまねぎ しら しいたけ しょうが	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 豆板醬(大豆) シママース
		(マーボー丼の具) 卵とえのきのスープ	卵	でんぷん	えのきたけ とうがん チンゲン菜	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 617 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 17.9 g	炭水化物 85.6 g
30日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		コーン中華スープ	鶏肉 ひよこ豆 卵	でんぷん	コーン クリームコーン 木くらげ ねぎ	シママース コショウ 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		チンジャオロース	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 豆板醬(大豆) オイスターソース シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 570 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 79 g