

令和6年10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

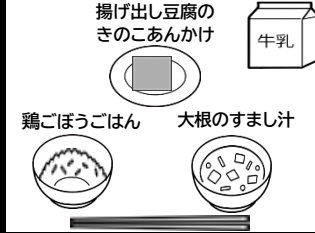
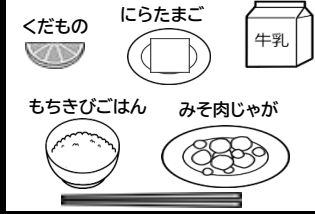
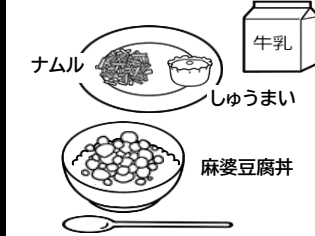
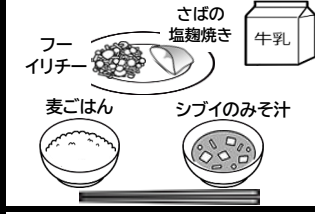
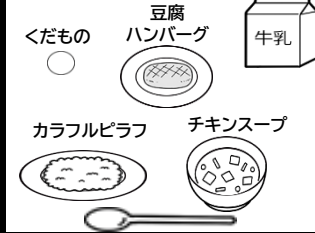
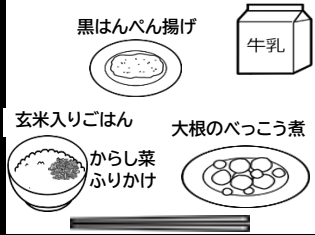
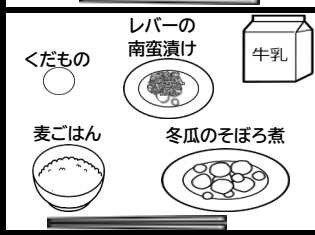
※海藻類(もずく等)・小魚(判刈等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

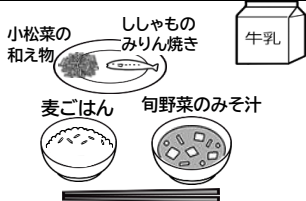
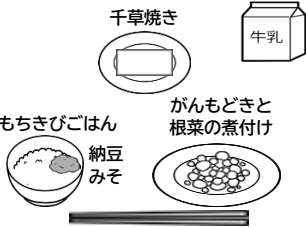
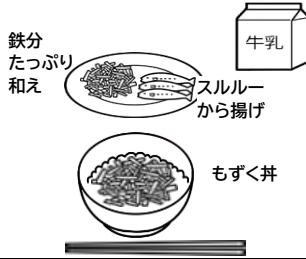
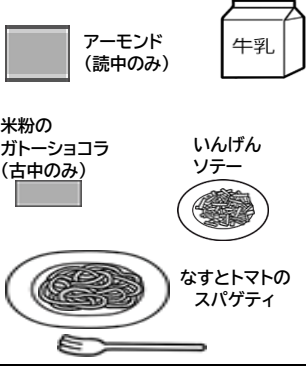
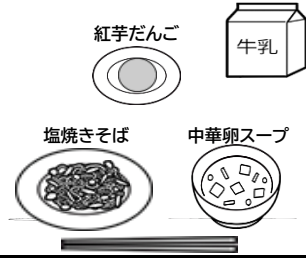
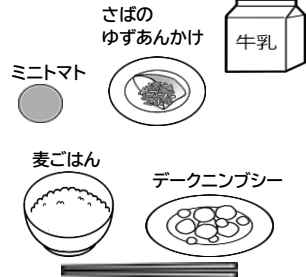
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★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。

★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。

欠食等	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 (火)		牛乳	牛乳			
			鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 こめ油 白ごま	ごぼう 人参 生姜 あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
			大根のすまし汁	わかめ		大根 人参 長ねぎ	花かつお だし昆布 みりん 醤油(小麦・大豆) 塩
			揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	揚げ出し用豆腐(大豆・小麦)	三温糖 かたくり粉 大豆油 揚げ油①	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 81.6 g
	2日 (水)		牛乳	牛乳			
			もちきびごはん		米 もちきび		
			みそ肉じゃが	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ インゲン しいたけ 糸こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			にらたまご	にらたまご(たまご)			
			くだもの			ネーブル(予定)	
	3日 (木)		牛乳	牛乳			
			麻婆豆腐丼	豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	ごま油 かたくり粉 こめ油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 塩 ケチャップ 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 オイスターソース(大豆) 鶏豚だし 酒
			しゅうまい	肉しゅうまい (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
			ナムル		白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 104.8 g
	4日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			シブイのみそ汁	油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)		冬瓜 人参 小松菜	花かつお
			さばの塩麴焼き	さば			塩麴
			ふーいりちー	豚肉 たまご	麩(小麦・大豆) こめ油	もやし 人参 キャベツ にら	醤油(小麦・大豆) 塩
	7日 (月)		牛乳	牛乳			
			カラフルピラフ	鶏肉 ウィンナー(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
			チキンスープ	鶏ささみ	じゃが芋	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ	おろしにんにく 鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
			くだもの			シードレス(予定)	
	8日 (火)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 玄米		
			大根のべっこう煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	大根 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			黒はんぺん揚げ	黒はんぺん揚げ(小麦・たまご・乳成分・大豆・魚肉すり身) 大豆油 揚げ油②			
			からし菜ふりかけ	細切り昆布 糸けずり	三温糖 白ごま	からし菜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん カリカリ梅 酢(小麦)
カジマヤー 献立	9日 (水)		牛乳	牛乳			
			黒米ごはん		米 黒米		
			イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ	ポークブイヨン(豚肉) 花かつお
			クービーリチー	細切り昆布 豚肉 チキアギ	三温糖 こめ油	こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			手づくり蒸しケーキ	豆乳(大豆)	強力粉 グラニュー糖		ベーキングパウダー 重曹 食紅
	10日 (木)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			キャロットスープ	鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 こめ油 小麦粉	人参ペースト 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			オムレツ	カルシウムオムレツ (たまご・大豆)			
			手づくりベリージャム		三温糖 コーンスターチ	ミックスベリー	レモン果汁
	11日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			肉団子のスープ	肉団子(小麦・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉)	春雨 かたくり粉 ごま油	白菜 人参 しいたけ 小松菜	醤油(小麦・大豆) 塩 鶏だし 花かつお
			さばのピリ辛焼き	さば	三温糖		おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)
			チョレギ風サラダ	刻みのり	三温糖 ごま油	キャベツ 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
	15日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	冬瓜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			レバーの南蛮漬け	豚レバー(豚肉・小麦・大豆)	三温糖 大豆油 揚げ油③	きゅうり 人参 長ねぎ	りんご酢(りんご) 塩 醤油(小麦・大豆)
			くだもの			シードレス(予定)	
	16日 (水)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			ジュリエンスープ	鶏肉		えのき 玉ねぎ 人参 キャベツ	鶏豚だし 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう
			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 ピーマン 人参 にんにく	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
			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	
	16日 (水)		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 104.6 g

等 食	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 (木)		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)	さつま芋	白菜 なす しめじ えのき	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 人参 きゅうり 小松菜	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 30.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 91.8 g
古 堅 中 学 校 欠 食	18日 (金)		牛乳	牛乳			
			五目うどん	豚肉 油揚げ(大豆) なると	うどん(小麦) ごま油	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお 鶏豚だし
			肉団子もち米蒸し	豚ひき肉 鶏ひき肉	もち米 かたくり粉	玉ねぎ 人参 にら しいたけ	おろしにんにく おろし生姜 塩 酒 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			ごぼうとちくわのみ みそマヨ和え	ひじき 竹輪 甘口白みそ(大豆)	すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 人参 コーン	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 600 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 29 g	炭水化物 58.3 g
	21日 (月)		牛乳	牛乳			
			アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米 麦	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
			さつま芋天ぷら		さつま芋天ぷら(小麦)		
			人参しりしりー	ツナ たまご	こめ油 ごま油	人参 にら	塩 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 507 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16 g	炭水化物 68.4 g
	22日 (火)		牛乳	牛乳			
			もちきびごはん		米 もちきび		
			がんもどきと 根菜の煮付け	鶏肉 がんもどき(大豆)	里芋 じゃが芋 三温糖	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
			千草焼き	千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏肉)			
			納豆みそ	納豆(大豆) ツナ 系けずり 赤・白みそ(大豆)	三温糖 こめ油	ねぎ	おろし生姜 みりん 酒
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 107 g
	23日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン かたくり粉 ごま油	白菜 人参 小松菜 コーン きくらげ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
			豚キムチ炒め	豚肉	かたくり粉 三温糖 ごま油	キャベツ にんにく 生姜 人参 にら もやし たけのこ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	塩 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 606 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 12.3 g	炭水化物 100.2 g
	24日 (木)		牛乳	牛乳			
			もずく丼		米 麦		
				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
			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④	塩
			鉄分たっぷり和え	ひじき ツナ 白みそ(大豆)	すりごま 三温糖	ハンダマ 人参 大根	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 674 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 17.7 g	炭水化物 98.3 g
	25日 (金)		牛乳	牛乳			
			なすとトマトのスパゲティ		スパゲティ麺(小麦・大豆)		
				豚ひき肉 大豆	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	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) 赤ワイン おろしにんにく
			いんげんソテー	ウィンナー(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			アーモンド(読中のみ)		アーモンド		
			米粉のガトーショコラ (古中のみ)	豆乳(大豆)	こめ油 米粉 グラニュー糖		ココア ベーキングパウダー
	28日 (月)		牛乳	牛乳			
			ひじきごはん	豚肉 豚バラ肉 チキアギ ひじき 大豆	米 こめ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			芋もち入りみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 芋もち	かぼちゃ 人参 大根 生姜 こんにゃく 長ねぎ	花かつお
			ちくわのもみじ焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ	裏ごし人参	醤油(小麦・大豆)
			黒豆	北海道黒豆(大豆)			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 23.1 g	炭水化物 63.1 g
	29日 (火)		牛乳	牛乳			
			塩焼きそば	豚肉	中華めん(小麦・大豆) ごま油 こめ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 きくらげ	こしょう 醤油(小麦・大豆) 鶏だし オイスターソース(大豆) 塩
			紅芋だんご		紅芋だんご(ごま) こめ油		
			中華卵スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) たまご わかめ	かたくり粉	白菜 人参 しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 鶏豚だし
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.4 g	炭水化物 73.2 g
	30日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			デークニンブシー	豚バラ肉 厚揚げ(大豆) 五目かまぼこ 赤・白みそ(大豆)	三温糖 こめ油	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
			さばのゆずあんかけ	さば	三温糖 かたくり粉	人参 ゆず皮	塩 酒 おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆)
			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 706 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.9 g	炭水化物 88.8 g
	31日 (木)		ジョア	ジョア(乳)			
			紫色のパン		紅芋パン(小麦・乳・大豆)		
			ハロウィンシチュー	鶏肉 白いんげん豆ペースト 豆乳(大豆)	カラフルマカロニ(小麦) 小麦粉 こめ油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ かぼちゃペースト	鶏豚だし 塩 こしょう
			まじょのチップス		紅芋 スパゲティ(小麦) 春雨 三温糖 大豆油	揚げ油①	塩
			ブロッコリーと ナッツのサラダ	鶏ささみ	アーモンド 三温糖	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	カレー粉 塩 コールスロドレッシング(たまご・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19 g	炭水化物 100 g