

令和6年11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(サカナ等)・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。

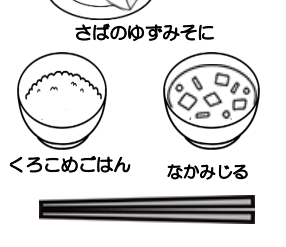
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

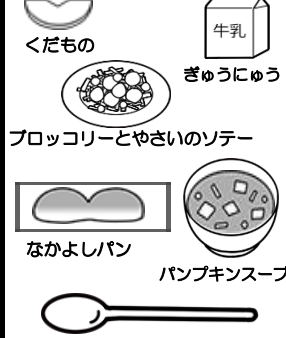
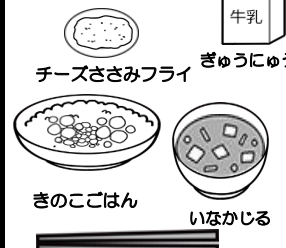
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

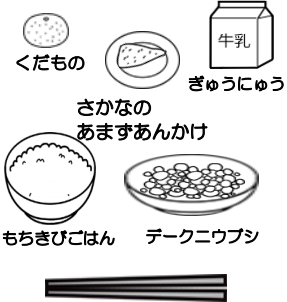
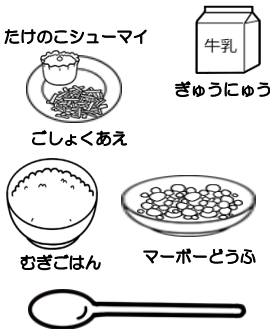
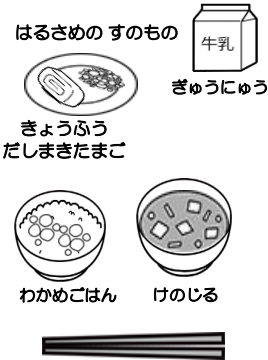
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
1日 (金)		牛乳	牛乳			
		きのこのペペロンチーノ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油	たまねぎ しめじ エリンギ 赤パプリカ 黄ピーマン アスパラガス マッシュルーム にんにく とうがらし	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)			
		くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 487 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25.8 g	炭水化物 40.9 g
5日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		はくさいのみそ汁	鶏肉	じゃがいも	はくさい にんじん しいたけ	みそ(大豆) 花かつお
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆	三温糖 こめ油	にんじん こんにゃく もやし にら	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		ミートコロッケ	ミートコロッケ(小麦・乳・豚肉・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 668 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 92.1 g
6日 (水)		牛乳	牛乳			
		(ケチャップライス)	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 コショウ シママース チキンブイヨン(鶏肉)
		オムライス				
		(薄焼き卵) (ケチャップ)	薄焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		ヌードルスープ	ハム(豚肉・大豆)	スパゲティー(小麦) じゃがいも	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 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 443 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.5 g	炭水化物 47.4 g
7日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		魚そうめん汁	鶏むね肉 魚そうめん わかめ		しいたけ にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース 花かつお
		沖縄風野菜炒め	コンビーフハッシュ (牛肉) 厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ にんじん もやし パクチョイ	醤油(大豆・小麦) シママース
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 531 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.1 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
8日 (金)		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん【増】)		米 麦		
		スタミナ丼	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		(スタミナ丼の具)				
11日 (月)		わかめと豆腐のお汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん ごま油(ごま)	にんじん しいたけ 木くらげ 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 鶏ガラ(鶏肉)
		青りんごゼリー	青りんごゼリー(りんご)			
		一食当たりの栄養価(小)	I単位 - 725 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 25.6 g	炭水化物 101.4 g
12日 (火)		牛乳	牛乳			
		五穀ごはん		米 五穀米		
		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
		五目煮	鶏肉 大豆	三温糖	とうがん にんじん こんにゃく しいたけ インゲン	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
13日 (水)		くだもの			柿(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	I単位 - 551 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 14.3 g	炭水化物 78.1 g
14日 (木)		牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米 黒米		
		なかみ汁	なかみ(豚肉)		しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		千切りアーモンド和え		アーモンド 三温糖	こまつな にんじん きゅうり もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
14日 (木)		さばのゆず味噌煮	さばゆずみそ煮(さば・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I単位 - 560 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20 g	炭水化物 66.6 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
15日 (金)		牛乳	牛乳			
		(麺) 沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)			
		(そば汁)	豚肉 かまぼこ		ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん 料理酒 花かつお 豚骨 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 七味唐辛子(ごま)
		ブロッコリーの ごまドレ和え	ハム(豚肉・大豆)	卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま	ブロッコリー きゅうり にんじん	ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		ウムニー		紅いも グラニュー糖 バター(乳)		
一食当たりの栄養価(小)			I栄養 - 669 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 24 g	炭水化物 58.8 g
18日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ドライカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	じゃがいも こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	ドライカレー (乳・小麦・牛肉・豚肉 ・りんご) ウスターソース (大豆・りんご) シママース チキンフィヨン(鶏肉)
		トマトとパスタスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) でんぷん	トマト たまねぎ だいこん パセリ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		一食当たりの栄養価(小)			I栄養 - 653 kcal	たんぱく質 26.4 g
19日 (火)		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
		おかか和え	糸けずり	ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		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)			I栄養 - 547 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 73 g
20日 (水)		牛乳	牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
		パンプキンスープ	生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛肉 ・鶏肉) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		ブロッコリーと 野菜のソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳) こめ油	ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ 赤パプリカ	シママース コショウ
		くだもの			りんご	
一食当たりの栄養価(小)			I栄養 - 586 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 75.7 g
21日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		イナムドッチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース ポークフィヨン(豚肉) 花かつお
		からし菜炒め	ベーコン(豚肉) 厚揚げ(大豆)	こめ油	からしな にんじん	シママース
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)			
一食当たりの栄養価(小)			I栄養 - 617 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 72.1 g
22日 (金)		牛乳	牛乳			
		きのこごはん	豚肉	米 こめ油	にんじん たけのこ しいたけ しめじ あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース チキンフィヨン(鶏肉)
		田舎汁	油揚げ(大豆) 甘口しろみそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん こんにゃく さんとうさい	シママース だし昆布 花かつお
		チーズささ身フライ	チーズささ身フライ(鶏肉・小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)			I栄養 - 459 kcal	たんぱく質 22.7 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
25日 (月)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		わかめスープ	わかめ		だいこん にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	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)
		チャブチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま こめ油 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 シママース 甜面醬(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 536 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 74.7 g
26日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		デークニンブシ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん インゲン しいたけ	本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		魚の甘酢あんかけ	赤魚	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖		シママース ケチャップ 酢(小麦)
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 672 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 97.4 g
27日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		マーボー豆腐	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油 でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 豆板醤(大豆) シママース
		五色和え	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵)	三温糖 ごま油(ごま) ごま	こまつな にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		たけのこ焼売	たけのこ焼売(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 601 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 84.2 g
28日 (木)		牛乳	牛乳			
		煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦)	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		ゴマじゃこ和え	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん はくさい きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(小麦)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 485 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 63.1 g
29日 (金)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		塩
		けの汁(青森)	高野豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	里芋	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお だし昆布
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		京風だし巻き卵	京風だし巻き卵(小麦・卵・乳・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 539 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 79 g