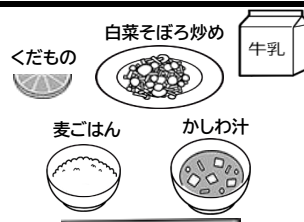
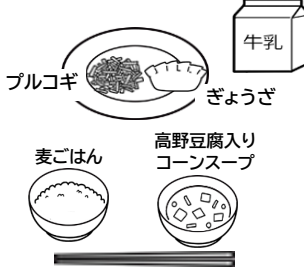
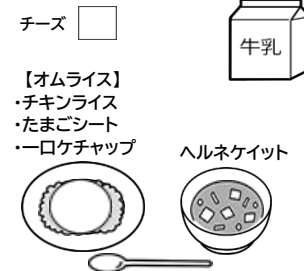
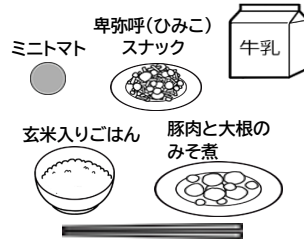
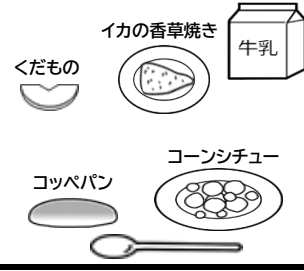
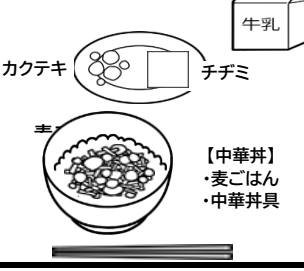
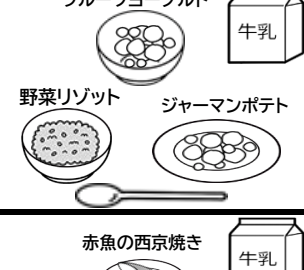
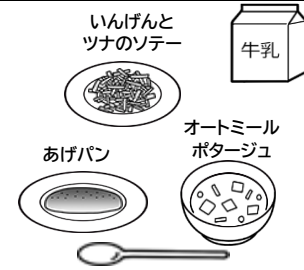
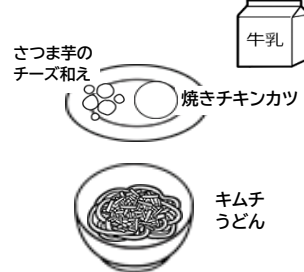
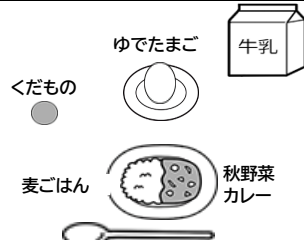
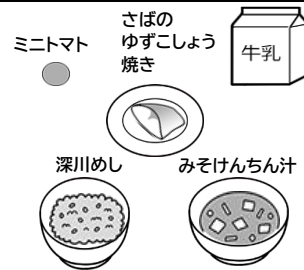
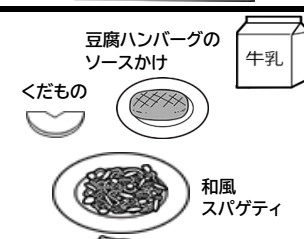


令和6年11月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(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。	

等欠食	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
	1日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			かしわ汁	鶏肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	大根 人参 しめじ ねぎ しいたけ	花かつお
			白菜そぼろ炒め	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	生姜 人参 白菜 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			くだもの			ネーブル(予定)	
	5日 (火)		救給カレー	救給カレー			
			すいとん	鶏肉	小麦 白玉粉	大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 しいたけ	花かつお だし昆布 塩 みりん 醤油(小麦・大豆)
			いわしのトマト煮	いわしのトマト煮			
			黄桃缶			黄桃缶(もも)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 97.4 g
	6日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			高野豆腐入り コーンスープ	高野豆腐(大豆)	じゃが芋 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 鶏だし 花かつお
			ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)			
			プルコギ	豚肉	三温糖 かたくり粉 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ	おろしにんにく おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) 塩
	7日 (木)		牛乳	牛乳			
			オムライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ	パプリカ粉 ウスターソース こしょう 醤油(小麦・大豆) 塩 鶏豚だし
			ヘルネケイット	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	オムライス用たまごシート (たまご・小麦・大豆)		ーロケチャップ
			チーズ	チーズ(乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン	ポークブイヨン(豚肉) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 92.2 g
❤️	8日 (金)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 モチ玄米		
			豚肉と大根のみそ煮	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 赤・白みそ(大豆)	三温糖	大根 人参 小松菜 生姜 こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			卑弥呼(ひみこ) スナック	大豆 カエリ	かたくり粉 アーモンド 白ごま 三温糖 大豆油	揚げ油② ごぼう	醤油(小麦・大豆) みりん
			ミニトマト			ミニトマト	
	11日 (月)		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 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ	鶏だし 塩 こしょう
			イカの香草焼き	イカ	オリーブ油		塩 こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン
			くだもの			梨(予定)	
	12日 (火)		牛乳	牛乳			
			中華丼	豚肉 うずら卵	三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ コーン しいたけ きくらげ 小松菜	酒 おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 塩
			チヂミ		チヂミ(小麦・たまご・大豆)		
			カクテキ	糸けずり	三温糖	大根 きゅうり	キムチの素(いか・りんご・大豆) 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 19 g	炭水化物 97.3 g
	13日 (水)		牛乳	牛乳			
			野菜リゾット	鶏肉	米 乳不使用マーガリン(大豆)	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン マッシュルーム	おろしにんにく 塩 こしょう 鶏だし
			ジャーマンポテト	ベーコン(豚肉)	カットポテト こめ油 大豆油	揚げ油② 玉ねぎ パセリ	おろしにんにく 塩 こしょう
			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) パイナップル パナナ	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 559 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 83 g
	14日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			秋の吹き寄せ煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 さつま芋	人参 大根 小松菜 ごぼう レンコン こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			赤魚の西京焼き	赤魚 白みそ(大豆)	三温糖		酒 みりん おろし生姜
			もずくの佃煮	もずく 糸けずり	三温糖 水あめ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
🍷	15日 (金)		牛乳	牛乳			
			野菜そば	豚肉	こめ油	キャベツ 人参 にら もやし ねぎ 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩 ポークブイヨン(豚肉)
			自分で作ろう! 読谷芋のタルト	読谷芋ペースト	紅芋ペースト あかね芋 乳不使用マーガリン(大豆) グラニュー糖		塩
			タルトカップ	タルトカップ	タルトカップ (小麦・たまご・乳・大豆)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 22.1 g	炭水化物 116.5 g

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
	18日 (月)		牛乳	牛乳			
			あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 黒糖 はったい粉 大豆油		
			オートミールポタージュ	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト	オートミール じゃが芋 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	塩 こしょう 鶏豚だし
			いんげんとツナのソテー	ツナ	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 727 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 98
毎月19日は 食育の日	19日 (火)		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)	あかね芋	なす 白菜 しめじ	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 656 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18 g	炭水化物 91.9 g
	20日 (水)		牛乳	牛乳			
			キムチうどん	豚肉 チキアギ 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく 酒 塩 みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお
			焼きチキンカツ	焼きチキンカツ(鶏肉・ごま・小麦・乳・大豆・たまご)			
			さつま芋のチーズ和え	ツナ チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	さつま芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり	酢(小麦) こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 28.1 g	炭水化物 64.5 g
琉球料理の日	21日 (木)		牛乳	牛乳			
			うちんジュシー	豚肉 白かまぼこ ひじき	米 麦 こめ油	人参 ねぎ しいたけ	うちん粉 醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお 塩
			アーサイ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) アーサ 赤・白みそ(大豆)			花かつお
			さばの黒糖生姜焼き	さば	はちみつ 黒糖		醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 塩
			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 708 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 89.3 g
	22日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			秋野菜カレー	鶏肉 白いんげんペースト	じゃが芋 小麦粉 こめ油	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす しめじ ブルーンビュレ	カレー粉 ウスターソース 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)
			ゆでたまご	たまご			
			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 812 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 119.3 g
古堅中2年欠食	25日 (月)		牛乳	牛乳			
			深川めし	鶏肉 あさり	米 麦 白ごま 三温糖 こめ油	たけのこ 人参 ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
			みそけんちん汁	豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	里芋	大根 人参 小松菜 長ねぎ こんにゃく	花かつお
			さばのゆずこしょう焼き	さば			塩 酒 醤油(小麦・大豆) みりん ゆずこしょう
			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 627 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 76.9 g
古堅中1・2年欠食	26日 (火)		牛乳	牛乳			
			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 キャベツ 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 鶏だし
			豆腐ハンバーグのソースかけ	豆腐ハンバーグ (小麦・豚肉・鶏肉・大豆)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ ピクルス	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)
			くだもの			りんご(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 26.9 g	炭水化物 74.7 g
	27日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			肉豆腐	豚肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	糸こんにゃく 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 七味唐辛子(ごま) 塩
			ちくわ天ぷら	ちくわ磯辺揚げ(小麦・大豆)	大豆油	揚げ油②	
			ゆかり和え		三温糖	キャベツ きゅうり 人参	ゆかり粉 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(読中)	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 97.8 g
	28日 (木)		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 なら 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
			ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚肉)			
			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 671 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 116.2 g
	29日 (金)		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 トマトビュレ	赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 鶏だし 塩 こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)
			ミニグラタン		ほうれん草グラタン (乳・小麦・大豆・豚肉)		
			彩りナッツサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	粒マスタード りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.8 g	炭水化物 97.5 g

※11月5日(火)は『防災給食』です。この日は、牛乳の提供がありませんのでご了承ください。