令和6年12月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

小学校担当 【読谷村立学校給食読谷第二給食調理場】 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()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
がれる。 しゅうかん	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 バナナ 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(チリメン等)・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〉 ◎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。

日本の				赤の食品	黄の食品	緑の食品	
本別	日	配膳図	献立名				調味料
あるおけとないの	2日		牛乳				
おもつからでいたが きゅうにゅう およっとの まっとの ま	(月)	あつあげとわさいの					
(小麦・大豆・鶏肉)		ナルミかひていため				もやし たけのこ	
本乳			肉だんご汁			長ねぎ しょうが	醤油(大豆·小麦)
(火)			一食当たりの栄養価(小)	대한 - 585 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 73.7 g
株別子丼 鶏肉卵 三温糖 でんぶん にんじん たまねぎ 花かつお 本み こまつな たけのこ こんじゃく だいこん にんじん 花かつお シママース でいこん にんじん だいっと でいっと でいこん にんじん だいっと でいっと でいこん にんじん だいっと でいっと でいこん にんじん でいっと でいこん にんじん でいっと でいこん にまねぎ フマース でいっと でいこん にまねぎ チャンプィョン でいっと でいこん にまねぎ チャンプィョン でいっと でいこん にまねぎ チャンプィョン でいっと でいこん にまねぎ チャンプィョン でいっと でいこん にまねぎ ファッコリー でいこん にまねぎ ファッコン でいっと でいこん にまねぎ ファッコン でいっと でいこん にまねぎ ファッコン でいっと でいこん にまねぎ カレースープ ウィンナー 「豚肉) 米 こめ油 にんじん にまねぎ ファマース コン でいこん にまねぎ カンママース コン でいこん にまねぎ カンママース コン でいこん にまねぎ カンママース コン でいこん にまねぎ カンママース コン でいこん にんじん ア・フィコン でいこん にんじん でいこん にんじく でいこん にんじん でいこん にんじん でいこん でいこん にんじん でいこん にんじん でいこん にんじん でいこん でいこん	3日		牛乳	牛乳			
こまつな たけのこ 20 20 20 20 20 20 20 2	(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん(増)		米 麦		
### (お) おもことん (むぎこはん) みそしる			親子丼	鶏肉 卵		こまつな たけのこ	花かつお 本みりん 醤油(大豆・小麦) シママース
本名		おやことん みそしろ	大根のみそ汁	赤みそ(大豆)			
(水) であったゆう であったの方・リックゆき 独内のガーリック焼き 独木で であった であ			一食当たりの栄養価(小)	ार्गा - 571 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 82.4 g
(水) ************************************	4日	くだもの	牛乳	牛乳			
キャベツ にんじん プロッコリー オャベツ にんじん プロッコリー オャベツ にんじん プロッコリー オャベツ にんじん アフロッコリー オャベツ にんじん アフロッコリー オャベツ にんじん オャベツ にんじん オッママース オッママース オット カレールウ オート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(水)	牛乳 牛乳	ココアあげパン		大豆油(大豆) 黒糖		
大下プ くだもの 温州みかん (予定) 温州みかん (予定) 一食当たりの栄養価(小) 江川 - 564 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 76.2			ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	キャベツ にんじん	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン コショウ 醤油(大豆・小麦) シママース
5日 (木) 牛乳 牛乳 米 こめ油 にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン チキンブイヨン あお豆(大豆) コーン チキンブイヨン カレースープ とりにくのガーリックやき 鶏肉のガーリック焼き 鶏もも肉 バジル おろしにんにくシママースコミカショウ 白ワイ カレールウ(小麦 サインナー(豚肉) 上のり(小麦 カレールウ(小麦 カレールの)(小麦 カレールの)(人皮 カ		ココアあげパン ポトフ	くだもの			温州みかん(予定)	
(木) *** *********************************				ɪঝ+*- 564 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 76.2 g
あお豆(大豆) コーン チキンブィョン きゅうにゅう 送りにくのガーリックやき 鶏肉のガーリック焼き 鶏もも肉 ガレースープ ウインナー(豚肉) じゃがいも にんじん チキンブィョン ウインナー(豚肉) しゃがいも たまねぎ カレールでいま	5日		牛乳	牛乳			
カレースープ ウインナー(豚肉) じゃがいも にんじん チキンブイヨン サントルウ(小麦粉 たまねぎ カレールのいま	(木)		彩り野菜のピラフ	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	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		とりにくのガーリックやき	鶏肉のガーリック焼き	鶏もも肉		バジル	おろしにんにく シママース コショウ 白ワイン
			カレースープ				チキンブイヨン(鶏肉) カレールウ(小麦・ 牛肉・鶏肉・大豆)
いろどり カレー やさいのピラフ スープ					C37/III		シママース コショウ
- 食当たりの栄養価(小) IĂIH - 483 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 43.6			一食当たりの栄養価(小)	ार्गानं - 483 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 43.6 g

	#3 P ‡ 537	おさ々	赤の食品	黄の食品	緑の食品	=mn± \/\/\
日	配膳図	献立名	(血や肉、骨を作る)	(熱や力になる)	(体の調子を整える)	調味料
6日	さかなのさ <u>いきょう</u> やき 「 _{牛乳}	牛乳 もちきびごはん	牛乳	米 もちきび		
(金)		魚の西京焼き	ホキ	三温糖		本みりん 料理酒
		無の色が焼色	甘口しろみそ(大豆)	<u></u>		7 57 57 6 4 122
	こまつなのごまあえ	小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(大豆·小麦) 酢(小麦)
		大根と豆腐のすまし汁	紹ごし, 戸庭(大戸)		だいこん にんじん	醤油(大豆・小麦)
	もちきび だいこんと	八成と立場の多なした			ねぎ	シママース 花かつお
	ごはん とうふのすましじる	一食当たりの栄養価(小)	다하 - 514 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 12.5 g	炭水化物 71.9 g
9日	こまつなと	牛乳	牛乳			
(月)	きりぼしだいこんのナムル 牛乳	中華麺		ラーメン(小麦・大豆)		
	きゅうにゅう	みそラーメン	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉		長ねぎ もやし にんにく しょうが	鶏ガラ(鶏肉・卵) 豚骨ガラ(豚肉)
	てつわんあげぎょうざ		わかめなると		コーン	花かつお シママース
		鉄腕揚げ餃子	ひじき餃子(小麦・	大豆・鶏肉・豚肉・ごま)大豆油(大豆)	
		小松菜と切干大根のナムル		三温糖 ごま	切干大根 こまつなにんじん 赤パプリカ	醤油(大豆・小麦)
	ちゅうかめん みそラーメンしる			ごま油(ごま)	にんしん かハノリガ	酢(小麦) シママース
	יונט גול עול.		대# - 673 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 27.4 g	_{炭水化物} 71.6 g
10日	牛乳	牛乳 麦ごはん(増)	牛乳	米 麦		
(火)	ぎゅうにゅう	麦こはん(増) ポークハヤシライス	豚肉	不 を 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ	ハヤシルウ
	ر چارون		פאיטוו	7.交易 2.69/11	セロリ にんにく	(小麦·大豆·牛肉) ケチャップ
	Emon				マッシュルーム トマト りんご	ウスターソース (大豆·りんご)
	$\begin{pmatrix} \begin{pmatrix} & & \\ & & \\ & & \end{pmatrix} \end{pmatrix}$ $\forall y \in \mathbb{Z}$					赤ワイン シママース
	ナタデココ	フルーツナタデココ			フルーツカクテル	
	ポーク ハヤシライス				(もも) パイン もも缶	
	(むぎごはん)				みかん缶 ナタデココ	
		一食当たりの栄養価(小)	다하 - 661 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19 g	炭水化物 100.4 g
11日	レモンゼリー キ乳	牛乳	牛乳			V27 \+ (-1. →)
(水)	きゅうにゅう	豚めし	豚肉 昆布	米こめ油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒
						シママース ポークブイヨン (密内 愛内)
	かぼちゃコロッケ		+\17°+-			(豚肉・鶏肉)
		かぼちゃコロッケにら入りかき玉汁	かはらゃコロック 卵 鶏むね肉	ア (小麦・大豆・乳) ごま油(ごま)	大豆畑(大豆)	醤油(大豆·小麦)
		にり入りから玉江	계 類と1억	でんぷん	たまねぎ	シママース 花かつお
	ぶためしにらいりかきたまじる	レモンゼリー	レモンゼリー	(28品目指定アレル:	ギー源 無し)	
		一食当たりの栄養価(小)	ɪネルギ- 499 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 58.4 g
12日	しそあじひじき	牛乳	牛乳	W #		
(木)		麦ごはん	油おげ(ナラ)	米 麦こめ油 三温糖	11 6.7 6 17 6 1° 6	醤油(大豆・小麦)
	にあい ぎゅうにゅう	煮合い(茨城)	油あげ(大豆)	こめ油 二油稲	れんこん にんじんごぼう しいたけ	番油(人豆・小麦) 酢(小麦) シママース 花かつお
罗 給 食		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆)	じゃがいも	こんにゃく たまねぎ にんじん	花かつお シママース
茨城県】		IP◆/	白みそ(大豆)	0 62 010	だいこん しいたけ	
		しそ味ひじき	, -	20+7 \ » *	長ねぎ	
┰┛	むぎごはん とんじる 	一食当たりの栄養価(小)		で たんぱく質 20.8 g	N - 55	炭水化物 79.7 g
13日	くだもの	牛乳	<u> </u>	<i>EALIC</i> € 20.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 79.7 g
(金)	(元 00) 中乳	麦ごはん		米麦		
	ぎゅうにゅう	ちくわのみそ焼き	ちくわ 糸けずり			本みりん
	ちくわのみそやき		甘口しろみそ(大豆) 青のり粉			
		鶏肉の甘辛炒め	鶏肉	三温糖 こめ油	こんにゃく にんじん たまねぎ にら ごぼう	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒
					7-049C ICT CIQT	花かつお
	とりにくの むぎごはん あまからいため	くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	ɪঝ녀* - 574 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12.1 g	炭水化物 91.1 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
16日		牛乳	牛乳			
(月)	牛乳	発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
	バンサンスー ^{ぎゅうにゅう}	春巻き	野菜春巻き(小麦	・ 鶏肉・大豆・ごま)	大豆油 (大豆)	
やさいな	はるまき	青菜と豆腐のスープ	鶏むね肉 絹ごし豆腐(大豆)		こまつな にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお ボークブイヨン
いだいすきだワニ】絵本の料理		バンサンスー	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ	きゅうり	(豚肉・鶏肉) 酢(小麦) シママース
= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	はつがげんまいあおなと いりごはん とうふのスープ	一食当たりの栄養価(小)	ɪネルギ- 631 kcal	ごま油(ごま) 三温糖 たんぱく質 21.3 g	黄ピーマン 脂質 22.8 g	醤油(大豆·小麦) 炭水化物 83.5 g
17日		牛乳	牛乳	21.0 8	110 R 22.0 G	20.0 g
(火)	さばのしおこうじやき 牛乳	麦ごはん		 米 麦		
	きゅうにゅう	さばの塩麴焼き	さば			塩麴
	やさいいため	野菜炒め	豚三枚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油	キャベツ にんじんこまつな	シママース 醤油(大豆·小麦)
	むぎごはん もずくいりみそしる	もずく入りみそ汁	もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		にんじん ねぎ えのきたけ	花かつお シママース
	いさこはん こう くいろいこしむ	一食当たりの栄養価(小)	ɪঝ냐* - 575 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.9 g	炭水化物 69.7 g
18日		牛乳	牛乳	20 8	11.5 B	00.1
(水)	ハンバーグ ソースがけ ぎゅうにゅう	バーガーパン		パン (小麦・乳・大 豆)		
		ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 でんぷん	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご)
	コールスローサラダ	コールスローサラダ		 卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
		グリーンスープ	鶏むね肉 白花豆 白いんげん 生クリーム(乳) スキムミルク(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)
	グリーンスープ	一食当たりの栄養価(小)	ार्गामं - 587 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20 g	炭水化物 79.2 g
19日 (木)	牛乳	牛乳 もちきびごはん	牛乳	米 もちきび		
	しろみさかなの ぎゅうにゅう てんぷら	白身魚の天ぷら	白身魚	の天ぷら(小麦・大豆)	青のり	シママース
食	おひたし	おひたし	糸けずり	三温糖	こまつな もやしきゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) みりん
の日	もちきびごはん ぐだくさん	具だくさんみそ汁	麦みそ(大豆)		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	シママース 花かつお
	みそしる	一食当たりの栄養価(小)	대하 - 526 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 16.3 g	炭水化物 73.3 g
20日		牛乳	牛乳	3		
(金)	牛乳	冬至ジューシー	豚肉 昆布	米 田芋 こめ油	にんじん しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークブイヨン
□ 琉 □ 球 □ 料 □ 理	きゅうにゅう ミヌダル					(豚肉·鶏肉)
の 日		ミヌダル	豚ロース	ごま 三温糖		醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒
★ 冬至 ★	かぼちゃの とうんじい みそしる ジューシー	かぼちゃのみそ汁	わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ	花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	ɪঝ+*- 512 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 49.4 g

В	配膳図	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		牛乳	(血や肉、骨を作る) 牛乳	(熱や力になる)	(体の調子を整える)	
23日 (月)	ぎゅうにゅう	<u>チーズトマトリゾット</u>	十乳 ベーコン(豚肉) 粉チーズ(乳) 牛乳	米 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト	ケチャップ シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
	やさいのガーリックソテー くるまふと		豚肉	こめ油	にんじん にんにく ブロッコリー アスパラガス たけのこ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ
	チーズトマト とりにくのナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と乳	鳥肉のナゲット(小麦・	鶏肉・大豆)	
245	リゾット	一食当たりの栄養価(小) 牛乳	エネルギ- 360 kcal 牛乳	たんぱく質 17.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 30 g
24日 (火)	さかなの レモンソースかけ ^{牛乳}	麦ごはん	T₹U	米麦		
	ぎゅうにゅう	魚のレモンソースかけ	赤魚	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖	レモン果汁	醤油(大豆·小麦) 酢(小麦)
	むぎごはん おでん	おでん	豚肉 ウインナー(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	三温糖 じゃがいも	にんじん だいこん こまつな こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	대한 - 698 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 89.7 g
25日 (水)	クリスマス デザート クリスマス サラダ	生乳 ミートボールスパゲティ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ミートボール(小麦・ 牛肉・豚肉・鶏肉 ・大豆)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム トマト バジル	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) 赤ワイン シママース ボークブイヨン (豚肉・鶏肉)
	タンドリー	クリスマスサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	ブロッコリー ガリフラワー にんじん 赤パブリカ 黄ピーマン	粒入りマスタード 酢(小麦)
	チキン				シークヮーサー	
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		シークヮーサー	ケチャップ はちみつ おろし生姜 カレー粉 おろしにんにく シママース コショウ
	チキン	タンドリーチキン クリスマスデザート		マスケーキ(卵・乳・小え		おろし生姜 カレー粉 おろしにんにく

令和6年度1月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

	7					
7日		牛乳	牛乳			
(火)	(かまぼこ) (うどん) (うどん)	(うどん)		うどん(小麦)		
	(うどんじる) ぎゅうにゅう しんしゅんほのでうどん	新春日の出つとん (うどん汁)	わかめ 鶏肉 油揚げ(大豆)		たまねぎ 長ねぎ	醤油(大豆·小麦) シママース だし昆布 花かつお
		(かまぼこ)	テーダかまぼこ(卵)			
	きゃべつとささみの	きゃべつとささ身の和え物	ささみ(鶏肉)	ごま三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	醤油(大豆·小麦) 酢(小麦) みりん シママース
	あえもの	ムーチー		ムーチー		
		一食当たりの栄養価(小)	ात्रा - 655 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 101.2 g
8日	やさいのシークヮーサーあえ <i>厂</i>	牛乳	牛乳			
(水)	4乳	もちきびごはん		米 もちきび		
(' '						
	きゅうにゅう キャベツいり ひらつくね	いしかり汁(北海道)	鮭 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん にんじん はくさい 長ねぎ	花かつお
	きゅうにゅう きゃべツいり ひらつくね	いしかり汁(北海道) 野菜のシークヮーサー和え	豆腐(大豆)	三温糖	にんじん はくさい	花かつお 醤油(大豆·小麦) 酢(小麦) シママース
	きゅうにゅう ひらつくね		豆腐(大豆)		にんじん はくさい 長ねぎ きゅうり こまつな もやし コーン	醤油(大豆·小麦) 酢(小麦)

※I/9(木)以降は3学期初日に配布致します。