

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)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(サバ等)・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。

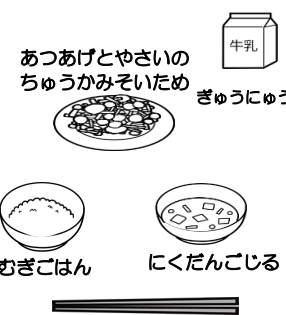
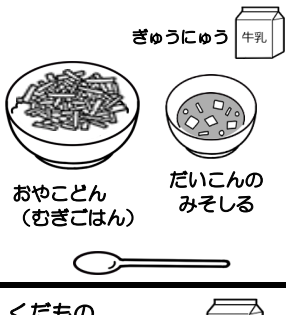
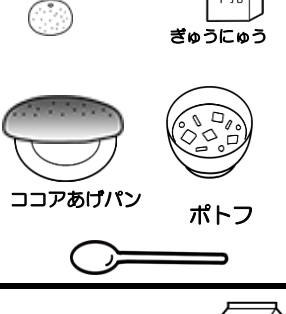
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

★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。

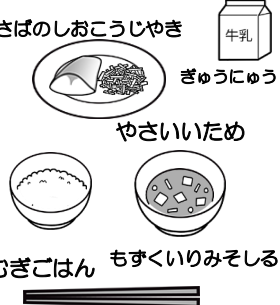
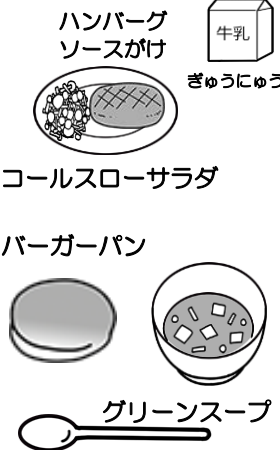
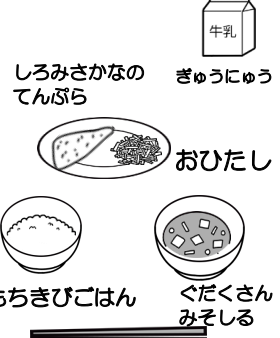
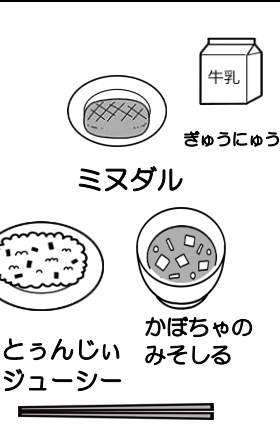
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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。

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)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		厚揚げと野菜の中華みそ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油 でんぷん	キャベツ にんじん もやし たけのこ にんにく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 甜麺醤(大豆)
		肉だんご汁	桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)	でんぷん ごま油(ごま)	にんじん こまつな 長ねぎ しょうが しいたけ	鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 73.7 g
3日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		親子丼	鶏肉 卵	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	花かつお 本みりん 醤油(大豆・小麦) シママース
		大根のみそ汁	油あげ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん にんじん しめじ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 571 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 82.4 g
4日 (水)		牛乳	牛乳			
		ココアあげパン		パン(小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆) 黒糖 三温糖 ココア		
		ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	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
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 564 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 76.2 g
5日 (木)		牛乳	牛乳			
		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)
		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	ウィンナー(豚肉) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) カレーパウダー(小麦・ 牛肉・鶏肉・大豆) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 483 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 43.6 g

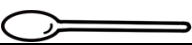
日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
6日 (金)	さかなのさいきょうやき  ぎゅうにゅう  こまつなのごまあえ   もちきび  だいこんと  ごはん  とうふのすましじる 	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		魚の西京焼き	ホキ 甘口しろみそ(大豆)	三温糖		本みりん 料理酒
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
9日 (月)	こまつなと きりぼしだいこんのナムル  ぎゅうにゅう  てつわんあげぎょうざ   ちゅうかめん  みそラーメンしる 	牛乳	牛乳			
		中華麺		ラーメン(小麦・大豆)		
		みそラーメン	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉 わかめ なたと		長ねぎ もやし にんにく しょうが コーン	鶏ガラ(鶏肉・卵) 豚骨ガラ(豚肉) 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)			
10日 (火)	フルーツ ナタデココ   ポーク ハヤシライス (むぎごはん)  	牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ポークハヤシライス	豚肉	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム トマト りんご	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン シママース
		フルーツナタデココ			フルーツカクテル (もも) パイン もも缶 みかん缶 ナタデココ	
11日 (水)	レモンゼリー  ぎゅうにゅう  かぼちゃコロッケ   ぶためし  にら入りかきたまじる 	牛乳	牛乳			
		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 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆・乳) 大豆油(大豆)			
		にら入りかき玉汁	卵 鶏むね肉	ごま油(ごま) でんぶん	にら にんじん たまねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
12日 (木)	しそあじひじき  ぎゅうにゅう  にあい   むぎごはん  とんじる 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		煮合い(茨城)	油あげ(大豆)	こめ油 三温糖	れんこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース 花かつお
		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ 長ねぎ	花かつお シママース
13日 (金)	くだもの  ぎゅうにゅう  ちくわのみそやき   むぎごはん  とりにくの  あまからいため  	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ちくわのみそ焼き	ちくわ 糸けすり 甘口しろみそ(大豆) 青のり粉			本みりん
		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 花かつお
		くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 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 (月)		牛乳	牛乳				
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米			
		春巻き	野菜春巻き (小麦・鶏肉・大豆・ごま) 大豆油 (大豆)				
		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 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		パンサンサー	ハム (豚肉・大豆)	はるさめ ごま油 (ごま) 三温糖	きゅうり 黄ピーマン	酢 (小麦) シママース 醤油 (大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価 (小)		I単位 - 631 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 83.5 g
17日 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		さばの塩麴焼き	さば			塩麴	
		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)	
		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	
		一食当たりの栄養価 (小)		I単位 - 575 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.9 g	炭水化物 69.7 g
18日 (水)		牛乳	牛乳				
		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		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 白花生 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	グリーンピース たまねぎ セロリ	シママース コショウ チキンフィヨン (鶏肉)	
		一食当たりの栄養価 (小)		I単位 - 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		米 もちきび			
		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
		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	
		貝だくさんみそ汁	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	
		一食当たりの栄養価 (小)		I単位 - 526 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 16.3 g	炭水化物 73.3 g
20日 (金)		牛乳	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 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		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	
		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)		I単位 - 512 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 49.4 g

やさしいすきだワニ
絵本の料理

食育の日

琉球料理の日
★冬至★

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	
23日 (月)	ぎゅうにゅう  やさいのガーリックソテー  くるまふと とりにくのナゲット チーズトマトリゾット 	牛乳	牛乳				
		チーズトマトリゾット	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 チキンフイヨン(鶏肉)	
		野菜のガーリックソテー	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	
		くるま麸と鶏肉のナゲット	くるま麸と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 360 kcal	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   ぎゅうにゅう  むぎごはん おでん 	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		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)	
		おでん	豚肉 ウィンナー(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)	I補給 - 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 ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう クリスマス サラダ  タンドリーチキン ミートボールスパゲティ 	牛乳	牛乳				
		ミートボールスパゲティ	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 ボークフイヨン (豚肉・鶏肉)	
		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 カリフラワー にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン シークワーサー	粒入りマスタード 酢(小麦)	
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト			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	
		クリスマスデザート	クリスマスケーキ(卵・乳・小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 26.7 g	炭水化物 74 g			

令和6年度1月 学校給食予定(アレルギー詳細) 献立表

7日 (火)	(かまぼこ) (うどん) (うどんじる) しんしゅんぼのうどん  牛乳 ぎゅうにゅう  ムーチャー  ムーチャー  きゅうりとささみの あえもの 	牛乳	牛乳				
		(うどん)		うどん (小麦)			
		新春日のうどん (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)				
		ぎ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	
ムーチャー		ムーチャー					
一食当たりの栄養価(小)		1杯分 - 655 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 101.2 g		
8日 (水)	やさいのシークワーサーあえ  牛乳 ぎゅうにゅう  キャベツいり ひらつくね  もちきびごはん  いしかりじる 	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		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	
		野菜のシークワーサー和え		三温糖	きゅうり こまつな もやし コーン シークワーサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		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杯分 - 532 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 72.8 g		

※1/9(木)以降は3学期初日に配布致します。