

令和6年12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

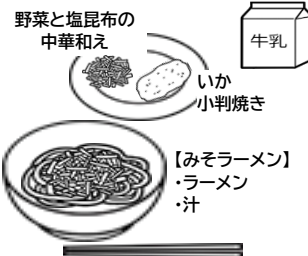
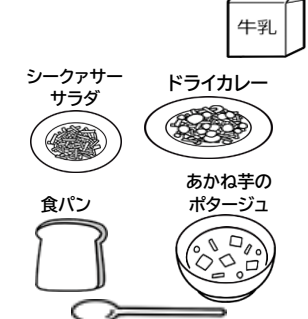
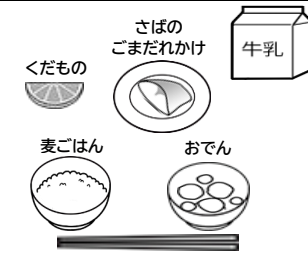
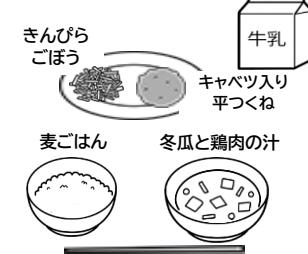
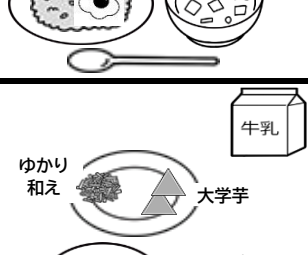
※海藻類(もずく等)・小魚(判刈等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★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
	2日 (月)		牛乳	牛乳			
			みそラーメン	豚肉 なんと 赤・白みそ(大豆)	ラーメン(小麦・大豆) ごま油	人参 もやし 長ねぎ キャベツ コーン きくらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう 花かつお ポークパイオン(豚肉) 酢(小麦)
			いか小判焼き	いか小判焼き(いか・大豆)			
			野菜と塩昆布の中華和え	塩昆布(小麦・大豆)	三温糖 ごま油	大根 小松菜 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 86 g
	3日 (火)		牛乳	牛乳			
			もずく雑炊	もずく ツナ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
			かぼちゃひき肉揚げ	かぼちゃひき肉揚げ(小麦・大豆・豚肉・りんご) 大豆油	揚げ油③		
			厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	こめ油 三温糖 かたくり粉	キャベツ 人参 なら もやし	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 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 614 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 69.1 g
	4日 (水)		牛乳	牛乳			
			食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
			あかね芋のポタージュ	鶏肉 ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆)	じゃが芋 あかね芋 小麦粉 あかね芋ペースト こめ油	人参 玉ねぎ セロリ	白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
			ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ にんにくの芽 ブルーベリー	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ドライカレーペースト(乳・小麦・牛肉・ 豚肉・りんご) 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)
			シークアサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 大根 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 27.6 g	炭水化物 95.1 g
	5日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			おでん	豚肉 うずらの卵 厚揚げ(大豆) 竹輪	三温糖	大根 人参 こんにゃく 小松菜	オイスターソース(大豆) 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 だし昆布
			さばのごまだれかけ	さば	三温糖 白ごま かたくり粉		酒 塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			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 748 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 96.9 g
	6日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			冬瓜と鶏肉の汁	鶏肉 油揚げ(大豆)		冬瓜 小松菜 人参 えのき しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩
			キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)			
			きんぴらごぼう	豚肉 チキアギ	白ごま 三温糖 こめ油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 693 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 96.3 g
	9日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			マーボーじゃが	豚ひき肉 刻み大豆 豚レバー 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃが芋 かたくり粉 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ なら きくらげ しいたけ たけのこ	酒 おろしにんにく おろし生姜 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 豆板醤 醤油(小麦・大豆) 塩 鶏豚だし
			枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・乳成分)			
			くだもの			りんご(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 116.6 g
	10日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			五目煮	鶏肉 チキアギ	三温糖	大根 人参 しいたけ いんげん こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			肉団子	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)			
			白菜のおかか和え	ツナ 糸けずり	白ごま 三温糖 ごま油	白菜 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
			スティック納豆	スティック納豆(小麦・大豆)			
	11日 (水)		牛乳	牛乳			
			ナシゴレン	鶏肉 目玉焼き風オムレツ (たまご・乳・大豆・ゼラチン)	米 こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン あお豆(大豆)	おろしにんにく チリソース ケチャップ 鶏だし ナンプラー 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			チキンと豆のスープ	鶏ささみ 白いんげん豆	じゃが芋	キャベツ 人参 玉ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし 醤油 (小麦・大豆) 塩 こしょう
			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 633 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 21.4 g	炭水化物 80.9 g
	12日 (木)		牛乳	牛乳			
			そばろ井	豚ひき肉 鶏ひき肉 そばろ大豆 たまご	米 麦 三温糖 こめ油 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦)
			大学芋(2個)		大学芋		
			ゆかり和え		三温糖 白ごま	大根 きゅうり 人参	ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 28 g	炭水化物 112 g

欠等食	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
	13日 (金)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 玄米		
			大根ともずくのみそ汁	もずく 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 えのき ねぎ	花かつお
			さばの生姜焼き	さば	三温糖		おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん
			肉野菜炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	人参 にら キャベツ もやし	おろしにんにく 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 - 684 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 87.2 g
	16日 (月)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			野菜のトマト煮	鶏肉 大豆	じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップウスターソース 赤ワイン こしょう 塩 鶏だし
			チーズオムレツ	チーズオムレツ(小麦・たまご ・大豆・乳成分)			
			手づくり ココアビーンズジャム	白いんげん豆ペースト 牛乳	三温糖 コーンスターチ		ココアパウダー
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 91
	17日 (火)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
			じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			かつおカツ	かつおカツ(小麦・大豆)	大豆油 揚げ油④		
			ひじきの佃煮	ひじき 糸けずり	白ごま 三温糖 水あめ		ゆかり粉 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 113.6 g
	18日 (水)		牛乳	牛乳			
			スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ	おろしにんにく ケチャップ 鶏豚だし デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 ウスターソース トマトソース(大豆)
			豆とポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		パセリ粉 ホワイトソース(小麦・乳・大豆)
			ナタデココフルーツ		カラフルもち	ナタデココ みかん缶 黄桃缶(もも) バイン缶	シークアサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 23 g	炭水化物 102.2 g
食育の日	19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)	じゃが芋	白菜 なす 人参	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 - 653 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18 g	炭水化物 91.4 g
タウンジー献立	20日 (金)		牛乳	牛乳			
			タウンジージュージー	豚肉 豚バラ肉 白かまぼこ 細切り昆布 油揚げ(大豆)	米 田芋 こめ油	人参 しいたけ 大根葉	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 鶏豚だし 花かつお
			イナムドゥチ	豚三枚肉 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
			アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き (たまご・小麦・大豆)			
			くだもの			温州みかん(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 26.8 g	炭水化物 87.1 g
	23日 (月)		牛乳	牛乳			
			五目うどん	鶏肉 油揚げ(大豆) なんと	うどん(小麦) こめ油	生姜 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ しいたけ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 鶏豚だし 花かつお 塩
			きびなごカリカリ揚げ	きびなごカリカリ揚げ	大豆油 揚げ油⑤		
			読谷芋のマヨネーズ和え		あかね芋 紅芋 ねりごま すりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 55.8 g
	24日 (火)		牛乳	牛乳			
			中華おこわ	豚肉	米 もち米 三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	人参 ごぼう たけのこ きくらげ しいたけ あお豆(大豆)	オイスターソース(大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			あさりとたまごのスープ	あさり わかめ たまご 豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	白菜 えのき 人参	醤油(小麦・大豆) 塩 鶏豚だし 花かつお
			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			シードレス(予定)	
			一食当たりの栄養価	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 82.2 g
2学期終了	25日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉 そぼろ大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩
			キャベツ・チーズ	スライスチーズ(乳成分)		キャベツ	
			アーサ入りコーンスープ	鶏肉 アーサ	かたくり粉	人参 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			米粉のカップケーキ(いちご)	米粉のカップケーキ(大豆)			
			一食当たりの栄養価	エネルギー - 865 kcal	42 g	脂質 25.7 g	炭水化物 120.5 g

※3学期の給食は、1月7日(火)から始まります！