

令和6年度1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(サリシ等)・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、にわと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。

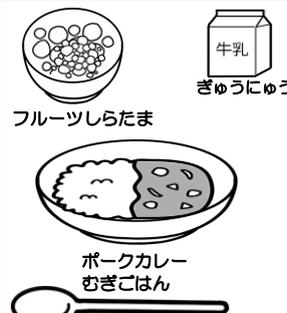
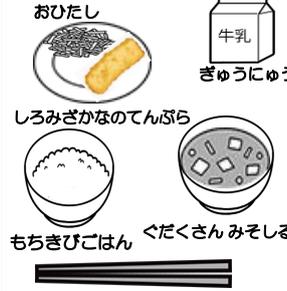
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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	
7日 (火)	<p>ムーチー (うどん) (ティータカまぼこ) (うどんじり) しんしゅんひのでうどん きゃべつとささ身の和え物 ムーチー あえもの</p>	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
		(ティータカまぼこ)	日の出かまぼこ(卵)				
		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	
一食当たりの栄養価(小)			1食 - 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)	<p>やさしい シークワサーあえ きゃべついりひらつくね もちきびごはん いしかりじり</p>	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
		野菜のシークワサー和え		三温糖	きゅうり ごまつな もやし コーン シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		きゃべつ入平つくね	きゃべつ入平つくね(鶏肉・豚肉)				
一食当たりの栄養価(小)			1食 - 532 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 72.8 g	
9日 (木)	<p>かたぬきレアチーズ なごよしパン ミネストローネ ブロッコリーの ゴマドレサラダ なごよしパン ミネストローネ</p>	牛乳	牛乳				
		なかよしパン		パン(小麦・乳・大豆)			
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ インゲン トマト	赤ワイン トマトジュース ケチャップ シママース ウスターソース (大豆・りんご) コショウ チキンブイヨン(鶏肉)	
		ブロッコリーの ゴマドレサラダ	ハム(豚肉・大豆)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	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)	
		煮込みハンバーグ 型抜きレアチーズ	煮込みハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
一食当たりの栄養価(小)			1食 - 634 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 28.3 g	炭水化物 68.9 g	
10日 (金) 十三祝	<p>さばのしおこうじやき しらあえ くろごめごはん なかみじる</p>	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
		白和え	豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆)	ねりごま(ごま) ごま 三温糖	ごまつな にんじん	醤油(大豆・小麦) シママース	
		さばの塩麴焼き	さば	塩麴			
一食当たりの栄養価(小)			1食 - 566 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 63.5 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	
14日 (火)	 <p>フルーツしらたま ぎゅうにゅう ポークカレー むぎごはん</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん(増)		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉 シママース ウスターソース (大豆・りんご)	
		フルーツ白玉		白玉だんご(大豆)	フルーツカクテル(もも) パイン缶 もも缶 みかん缶		
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 712 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 116.3 g		
15日 (水)	 <p>べにいもゴマだんご ぎゅうにゅう ひきにくとキャベツの マーボーはるさめ はつがげんまい ごはん ちゅうかスープ</p>	牛乳	牛乳				
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米			
		中華スープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん	にんじん 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ 木くらげ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 鶏ガラ(鶏肉)	
		ひき肉とキャベツの 麻婆春雨	豚ひき肉	はるさめ 三温糖 ごま油(ごま) こめ油	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく	チキンフィヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) オイスターソース 豆板醤(大豆)	
赤いもゴマ団子		赤いも団子(ごま) 大豆油(大豆)					
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 654 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 96.6 g		
16日 (木)	 <p>コチジャンナムル きんしたまご にくみそ ごこごはん ピビンバ わかめスープ</p>	牛乳	牛乳				
		五穀ごはん(増)		米 五穀米			
		ピビンバ (肉みそ)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	たけのこ たまねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 本みりん	
		ピビンバ (錦糸卵)	錦糸卵(卵)				
(コチジャンナムル)			三温糖 ごま油(ごま) ごま	にんじん キャベツ こまつな もやし	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) コチジャン(大豆)		
わかめスープ		わかめ	でんぷん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお チキンフィヨン(鶏肉)		
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 617 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 84.9 g		
17日 (金)	 <p>やさしいため やきのり ぎゅうにゅう アンダンスー むぎごはん ゆしどうふじる</p>	牛乳	牛乳				
		(麦ごはん) セルフおにぎり		米 麦			
		(焼きのり) (アンダンスー)	焼きのり 豚肉 糸けずり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 こめ油		おろし生姜 本みりん	
		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	
野菜炒め		チキアギ	こめ油	もやし にんじん キャベツ こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース		
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 546 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 16.8 g	炭水化物 74 g		
20日 (月)	 <p>おひたし ぎゅうにゅう しろみざかなのてんぷら もちきびごはん ぐだくさんみそじる</p>	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 ごぼう にんじん 長ねぎ こんにゃく しめじ	シママース 花かつお	
		おひたし			こまつな もやし きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) みりん風味	
白身魚の天ぷら		白身魚の天ぷら(小麦・大豆)					
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 636 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 75.9 g		
21日 (火)	 <p>チーズオムレツ ぎゅうにゅう ブロッコリーソテー こくとろパン トマトスープ</p>	牛乳	牛乳				
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		トマトスープ		じゃがいも 三温糖	トマト たまねぎ にんじん パセリ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉)	
		ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	にんじん しめじ ブロッコリー コーン	シママース 醤油(大豆・小麦)	
チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)					
-食当たりの栄養価(小)		1杯 - 537 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 64.8 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
22日 (水)	<p>くだもの しらはなまめコロッケ とりめし きのこのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうにゅう</p>	牛乳	牛乳			
		鶏めし	鶏肉	米 こめ油	にんじん たけのこ 木くらげ あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース チキンフイヨン(鶏肉)
		きのこのすまし汁			ほんしめじ えのきたけ しいたけ とうがん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆) 大豆油(大豆)			
		くだもの			温州みかん(予定)	
一食当たりの栄養価(小)			1食あたり 478 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 59.8 g
23日 (木)	<p>アーサいり あつやきたまご もちきびごはん デークニンブシ ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう</p>	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 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん こんにゃく インゲン にら しいたけ	本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		アーサ入り厚焼き玉子	県産アーサ厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 547 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 18 g	炭水化物 69.5 g
24日 (金)	<p>焼きプリンタルト ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう いどろりナッツサラダ スパゲティーミートソース スパゲティーミートソース</p>	牛乳	牛乳			
		スパゲティーミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) 赤ワイン トマトピューレ パプリカ粉 シママース
		彩りナッツサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	にんじん 赤パプリカ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー シークワサー	粒入りマスタード 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) シママース コショウ
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 540 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 68.4 g
27日 (月)	<p>アセロラミルク ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう カツオカツ はるさめのすのもの ひじきクファージュシー</p>	牛乳	牛乳			
		ひじきクファージュシー	ひじき 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークフイヨン (豚肉・鶏肉)
		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)
		カツオカツ	カツオカツ(小麦・大豆) 大豆油(大豆)			
		アセロラミルク	アセロラミルク(大豆・りんご)			
一食当たりの栄養価(小)			1食あたり 515 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 58.6 g
28日 (火)	<p>カップもずく ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう にんじんシリシリー もちきびごはん イナムドゥチ</p>	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		イナムドゥチ	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 ポークフイヨン(豚肉) 花かつお
		人参シリシリー	ツナ 卵	こめ油	にんじん たまねぎ にら	シママース コショウ 醤油(大豆・小麦) 花かつお
		カップもずく	カップもずく(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(小)			1食あたり 587 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 75.4 g
29日 (水)	<p>スライスチーズ ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう ゆでやさしい タコスミート むぎごはん タコライス かきたまじる</p>	牛乳	牛乳			
		(麦ごはん【増】)		米 麦		
		タコライス (タコスミート)	牛ひき肉 豚ひき肉	こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	ケチャップ チリソース サルサソース(大豆) ウスターソース (りんご・大豆) シママース トマトソース(大豆)
		(ゆで野菜) (チーズ)	チーズ(乳)		キャベツ	
		かき玉汁	卵 絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん	にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお チキンからスープ (鶏肉)
一食当たりの栄養価(小)			1食あたり 654 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 84.7 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
30日 (木)	さかなのもずくあんかけ  牛乳 ぎゅうにゅう ウサチ  むぎごはん  さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		さつまいのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまい	にんじん えのきたけ 長ねぎ	花かつお シママース
		ウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
魚のもずくあんかけ	グルクン もずく	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖	赤パプリカ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 559 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 12.6 g	炭水化物 84.1 g
31日 (金)	ナッツとごさかな  牛乳 ぎゅうにゅう チャプスイ  むぎごはん  コーンスープ	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		コーンスープ	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油(ごま) でんぷん	コーン	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお チキンからスープ (鶏肉)
		チャプスイ	豚肉	でんぷん ごめ油	にんじん たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しいたけ 木くらげ ビーマン ブロッコリー にんにく しょうが	中華ベース (小麦・大豆・ごま・ 鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) シママース
ナッツと小魚	ナッツと小魚(アーモンド・ごま)					
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 551 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.4 g



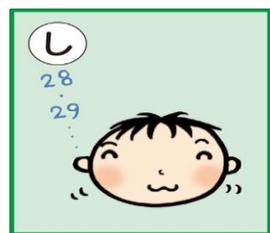
あ
朝ごはん、
食べて始める
元気な一日



け
健康をつくる
食事、運動
よい睡眠



ま
「まごわ」は
やさしい
和の食材は
健康の友



し
しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

あけまして
おめでどう

しんしゅんしよくいく
新春食育かるた



お
「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



め
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ



で
伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼんぼりの
ふるさと



と
とじすぎは
注意だ
さやう、塩、あじろ



う
うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康