令和7年 1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(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　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　バナナ　もも　りんご　マカダミアナッツ　やまいも

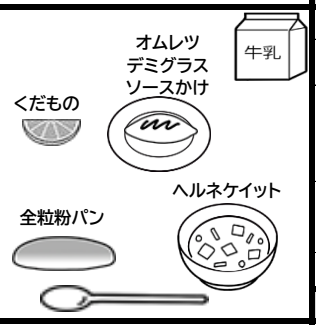
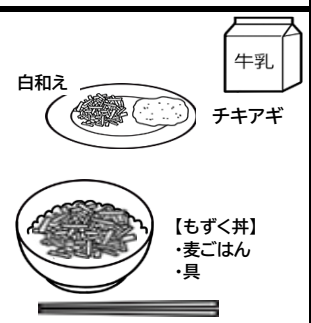
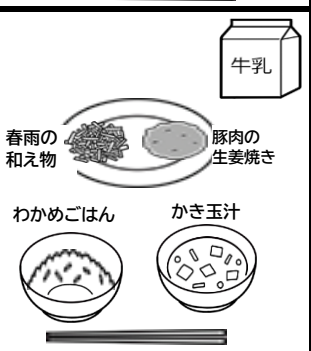
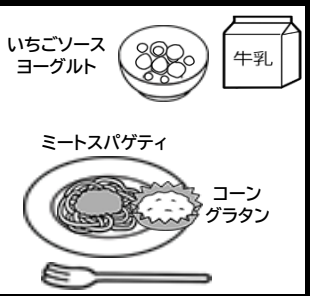
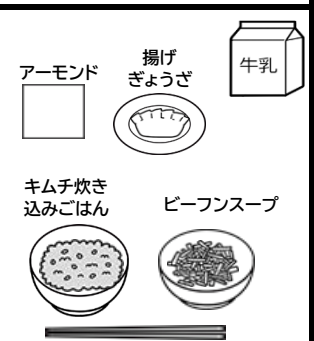
※海藻類(もずく等)・小魚(ﾁﾘﾒﾝ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

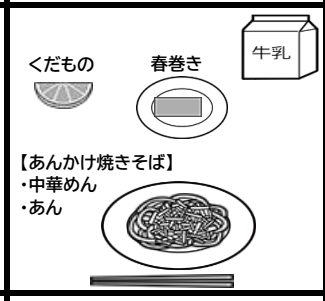
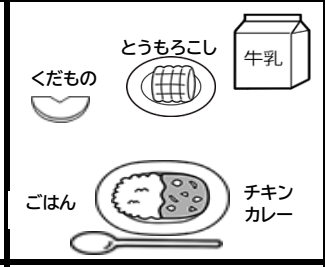
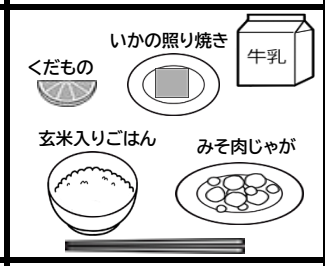
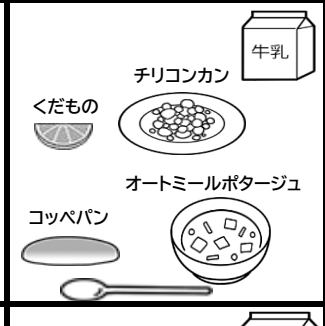
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★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。

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
ムーチーの日献立	7日 (火)		牛乳	牛乳			
			うちなー七草ジューシー	ツナ	米　麦	大根　人参　大根葉　小松菜　よもぎ	鶏豚だし　醤油(小麦・大豆) 塩　花かつお
			魚の黄金焼き	ホキ　白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ		塩　こしょう　うっちん粉
			レンコン入りきんぴら	チキアギ	白ごま　三温糖　こめ油　ごま油	レンコン　ごぼう　こんにゃく 人参　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)
			ムーチー		紅芋ペースト　もち粉　三温糖		
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　681　kcal	たんぱく質　29.5　g	脂質　17.5　g	炭水化物　100.6　g
	8日 (水)		牛乳	牛乳			
			全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
			ヘルネケイット	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	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
			オムレツ デミグラスソースかけ	オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)	三温糖　かたくり粉　こめ油	玉ねぎ　マッシュルーム	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			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　754　kcal	たんぱく質　31.3　g	脂質　28.9　g	炭水化物　94.8　g
	9日 (木)		牛乳	牛乳			
			もずく丼　麦ごはん　具		米　麦		
				もずく　豚ひき肉　牛ひき肉	三温糖　かたくり粉　こめ油	生姜　人参　玉ねぎ　小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆)　みりん 塩　花かつお
			チキアギ	野菜コロ天	大豆油　揚げ油①		
			白和え	豆腐(大豆)　ツナ 甘口白みそ(大豆)	ねりごま　すりごま　三温糖	人参　いんげん　こんにゃく	醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　689　kcal	たんぱく質　27.2　g	脂質　20　g	炭水化物　97.7　g
鏡開き	10日 (金)		牛乳	牛乳			
			力うどん	鶏肉	うどん(小麦)　紅白煮込みもち こめ油	白菜　玉ねぎ　人参　小松菜 生姜　しいたけ	醤油(小麦・大豆)　みりん 花かつお　塩
			ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏肉・大豆)			
			もやしとニラ炒め	厚揚げ　チキアギ　ツナ	ごま油　こめ油	もやし　人参　にら	おろしにんにく　醤油(小麦・大豆) 塩
			黒大豆	黒大豆(大豆)			
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　643　kcal	たんぱく質　33.1　g	脂質　27.9　g	炭水化物　62.5　g
古堅中職場体験 生徒考案献立	14日 (火)		牛乳	牛乳			
			わかめごはん		米		炊き込みわかめ
			かき玉汁	鶏肉　たまご 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉	人参　大根　小松菜　えのき	鶏だし　花かつお 醤油(小麦・大豆)　塩
			豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖　はちみつ		おろし生姜　おろしにんにく　酒 醤油(小麦・大豆)　みりん
			春雨の和え物	ハム(鶏肉・大豆)	春雨　白ごま　ごま油 三温糖	きゅうり　人参	醤油(小麦・大豆)　酢(小麦) シークァサー果汁　塩
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　685　kcal	たんぱく質　35.2　g	脂質　16.6　g	炭水化物　95.6　g
	15日 (水)		牛乳	牛乳			
			ミートスパゲティ	牛ひき肉　豚ひき肉 刻み大豆	スパゲティ(小麦)　三温糖 こめ油	にんにく　玉ねぎ　人参　セロリ マッシュルーム　トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ　ウスターソース　赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) 鶏豚だし　塩
			コーングラタン		コーングラタン(大豆)		
			いちごソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	バナナ　みかん缶　黄桃缶(もも) アロエ	いちごソース
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　726　kcal	たんぱく質　27.6　g	脂質　24.2　g	炭水化物　97.7　g
	16日 (木)		牛乳	牛乳			
			キムチ炊き込みごはん	豚肉	米　こめ油　ごま油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ　しいたけ　人参　ねぎ	おろしにんにく　酒　醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし　塩　花かつお
			ビーフンスープ	鶏肉　錦糸たまご	ビーフン　かたくり粉　ごま油	きくらげ　しいたけ　キャベツ 人参　玉ねぎ　小松菜	醤油(小麦・大豆)　花かつお　塩 チキンブイヨン(鶏肉)
			揚げぎょうざ	豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)　大豆油　揚げ油②			
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　696　kcal	たんぱく質　27.7　g	脂質　25.3　g	炭水化物　88.9　g
毎月19日は食育の日	17日 (金)		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　里芋	大根　ニラ	花かつお
			ししゃもみりん焼き	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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　654　kcal	たんぱく質　30.4	脂質　18　g	炭水化物　91.3　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
	20日 (月)		牛乳	牛乳			
			食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
			ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	白ワイン 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏だし
			チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・たまご・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉)			
			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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 20.3 g	炭水化物 84.1 g
	21日 (火)		牛乳	牛乳			
			あんかけ 焼きそば 中華めん		中華めん(小麦・大豆)		
			あんかけ 焼きそば あん	豚肉	こめ油 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ きくらげ	酒 オイスターソース みりん 塩 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉)
			春巻き	米粉入り春巻き(小麦・大豆・豚肉) 大豆油 揚げ油③			
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 29.4 g	炭水化物 96.7 g
読谷中2年欠食	22日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			すきやき	豚肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 糸こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			さばのゆかり焼き	さば			ゆかり粉 酒
			切干大根の和え物	ツナ	ごま油 三温糖 白ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩 シークァサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 741 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 26.1 g	炭水化物 92.8
	23日 (木)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
			チキンカレー	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 こめ油	にんにく 玉ねぎ 人参 プルーンピューレ セロリ	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)
			とうもろこし			とうもろこし	塩
			くだもの			りんご(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 796 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 128.4 g
古堅中職場体験 生徒考案献立	24日 (金)		牛乳	牛乳			
			わかめとジャコの 炊き込みごはん	鶏肉 しらす ちくわ	米 麦 白ごま こめ油	人参 しいたけ	炊き込みわかめ 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
			うちなーみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 さんとうさい もやし	花かつお
			だし巻きたまご	だし巻きたまご (たまご・小麦・大豆)			
			ブロッコリーの和え物		三温糖 ごま油	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ コーン	シークァサー果汁 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 83.1 g
	27日 (月)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 もち玄米		
			みそ肉じゃが	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			いかの照り焼き	いか	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 109.9 g
	28日 (火)		牛乳	牛乳			
			トマトリゾット	ベーコン(豚肉) 粉チーズ(乳)	米 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス	おろしにんにく 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし
			きびなごのマリネ	きびなご	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油 揚げ油④	きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ	塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
			かぼちゃサラダ	ハム(鶏肉・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ 人参 ピクルス	マスタード 塩
			ヨーグルト	元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 28 g	炭水化物 72.5 g
旧正月祝い献立	29日 (水)		牛乳	牛乳			
			黒米ごはん		米 黒米		
			なかみ汁	豚中身 豚肉		しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお ポークブイヨン(豚肉)
			スンシー入りいりちー	豚肉 細切り昆布 チキアギ	三温糖 こめ油	人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			手づくりごまちんすこう		小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごま ショートニング(大豆)		
			一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 94 g
	30日 (木)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			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
			チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 そぼろ大豆	こめ油	玉ねぎ にんにくの芽 人参	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン 塩 おろしにんにく
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 790 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 25.2 g	炭水化物 107.4 g
	31日 (金)		牛乳	牛乳			
			豚丼 ごはん		米		
			豚丼 具	豚肉 錦糸たまご	三温糖 こめ油 かたくり粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 鶏豚だし
			ひじきと野菜の豆腐焼き	ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆)			
			きゃべつのゆず和え	ツナ	三温糖 白ごま	キャベツ 人参 ほうれん草 ゆず皮	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 97.1 g