

令和7年2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ardin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。

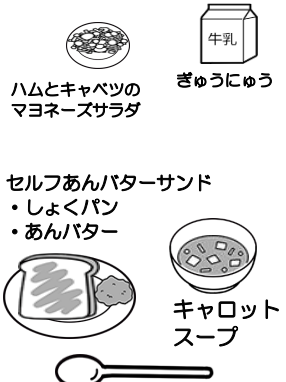
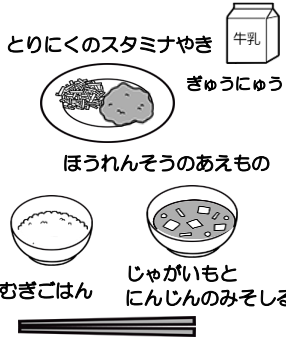
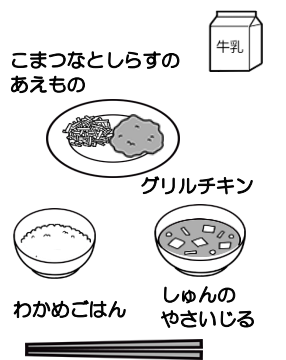
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

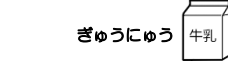
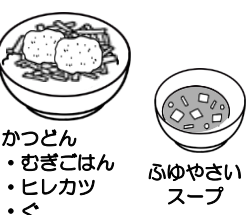
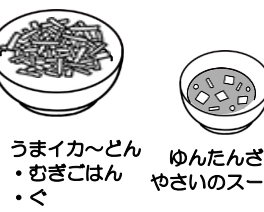
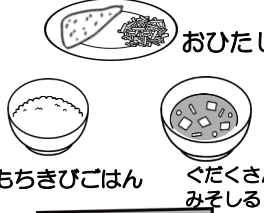
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

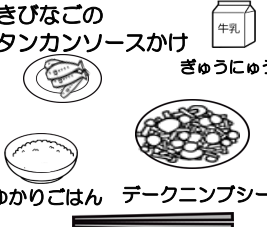
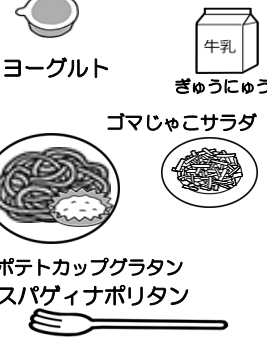
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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
3日 (月)	ながさきちゃんぽん ・ちゅうかめん ・しる  ぎゅうにゅう はるまき  せつぶんきなこまめ 	牛乳 中華麺 汁 長崎ちゃんぽん 春巻 節分きなこ豆	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ちくわ	めん(小麦・大豆)	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	醤油(小麦・大豆) シママース ちゃんぽんスープ (小麦・乳・大豆 ・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン)
▽スポーツウィーク 「フアーレン長崎」		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 742 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 31.3 g	炭水化物 82.3 g
4日 (火)	くだもの  ぎゅうにゅう とりこどん ・むぎごはん ・ぐ  れんこんと あげどうふの みそしる  ※1・2年生はスプーン	牛乳 麦ごはん(増) とりこどんの具 れんこんと厚揚げのみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 うずらの卵 チーズ(乳) 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆)	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン れんこん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きんかん(予定)	酒 シママース ケチャップ コショウ 中濃ソース(りんご) 醤油(大豆・小麦) 花かつお 煮干し(さば)
▽スポーツウィーク 「サガン鳥栖」		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 578 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 14.8 g	炭水化物 87.2 g
5日 (水)	トルコライス ・ピラフ ・ササミチーズフライ ・マカロニのカントリーいため  ぎゅうにゅう ジュリエヌ スープ 	牛乳 ピラフ ササミチーズフライ マカロニの カントリー炒め ジュリエヌスープ	牛乳 ササミチーズカツ(鶏肉・乳・小麦・大豆) 豚肉 ちくわ	米 キャロットピラフ(大豆・鶏肉) 大豆油(大豆) マカロニ(小麦) こめ油 バター(乳) こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ	ケチャップ カレー粉 ウスターソース (りんご・大豆) シママース チキンフィヨン(鶏肉) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
▽スポーツウィーク 「フアーレン長崎」		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 633 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 75.4 g
6日 (木)	ぎゅうにゅう もすくどん ・むぎごはん ・ぐ  ほうれんそうの ねりごまあえ  ※1・2年生はスプーン	牛乳 麦ごはん(増) もすく丼の具 ほうれん草のねりごまあえ	牛乳 もすく 豚肉 ちくわ	米 麦 三温糖 でんぷん こめ油 ねりごま(ごま) ごま 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あお豆(大豆) ほうれんそう もやし にんじん	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん 花かつお シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
▽スポーツウィーク 「甲日ドラゴンズ」		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 551 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 14.2 g	炭水化物 82.7 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
7日 (金)	スポーツウイーク 甲日ドラゴンズ  ハムとキャベツの マヨネーズサラダ ぎゅうにゅう セルフあんバター ・しょくパン ・あんバター キャロット スープ	牛乳	牛乳			
		セルフあんバターサンド	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)		
		ハムとキャベツのマヨネーズサラダ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖 卵抜きマヨネーズ (大豆)	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース 黒コショウ
		キャロットスープ	ベーコン(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 パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛肉 ・鶏肉) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	I総計 - 672 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 74.6 g
10日 (月)	古堅南小6の1考案献立  みかんゼリー ぎゅうにゅう にくじゃが むぎごはん とうふとわかめと だいこんの みそしる	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	糸こんにゃく にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが あお豆(大豆)	花かつお 本みりん 酒 シママース 醤油(小麦・大豆)
		豆腐とわかめと大根のみそ汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油あげ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん ねぎ	シママース 花かつお
		みかんゼリー	みかんゼリー(りんご)			
		一食当たりの栄養価(小)	I総計 - 581 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 90 g
11日 (火)	建国記念の日					
12日 (水)	古堅南小6の2考案献立  とりにくのスタミナやき ぎゅうにゅう ほうれんそうのあえもの むぎごはん じゃがいもと にんじんのみそしる	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏もも肉	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 本みりん 酒
		ほうれん草のあえ物	糸けずり	ごま 三温糖	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		じゃが芋と人参のみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん はくさい	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	I総計 - 489 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 11.3 g	炭水化物 71.3 g
13日 (木)	古堅南小6の3考案献立  きんぴらごぼう ぶたにくのしょうがやき ぎゅうにゅう たけのこ かぼちゃのみそしる	牛乳	牛乳			
		たけのこごはん	米 たけの子釜めし(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆)
		きんぴらごぼう	牛肉 チキアギ	ごま 三温糖 こめ油 ごま油(ごま)	こんにゃく ごぼう にんじん	醤油(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま)
		かぼちゃのみそ汁	わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		かぼちゃ たまねぎ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	I総計 - 539 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 75.6 g
14日 (金)	古堅南小6の4考案献立  こまつなしらすの あえもの ぎゅうにゅう グリルチキン わかめごはん しゅんの やさいじる	牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		
		グリルチキン	鶏もも肉			醤油(大豆・小麦) 白ワイン コショウ おろしにんにく
		小松菜としらすの和え物	しらす干し	三温糖	にんじん もやし こまつな シークワーサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		旬の野菜汁	絹ごし豆腐(大豆) 油あげ(大豆) 麦みそ(大豆)		にんじん だいこん しめじ 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総計 - 520 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 71.6 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
17日 (月)	 かぼちゃフライ ぎゅうにゅう  まめいり チキンカレー (むぎごはん) フルーツ ポンチ	牛乳 麦ごはん(増) 豆入りチキンカレー	牛乳	米 麦	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 シママース ウスターソース (大豆・りんご)
		かぼちゃフライ フルーツポンチ	かぼちゃフライ(小麦・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I値* - 781 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 123.7 g
18日 (火)	 さけのムニムニムニエル ぎゅうにゅう  ほうれんそうソテー むぎごはん コンソメスープ	牛乳 麦ごはん 鮭のムニムニムニエル ほうれん草ソテー コンソメスープ	牛乳	米 麦 小麦粉	レモン果汁 ほうれんそう にんじん しめじ コーン	シママース コショウ ガーリックバター ソース(乳・大豆) シママース 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) シママース コショウ 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	I値* - 539 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 71.9 g
19日 (水)	 かつどん ・むぎごはん ・ヒレカツ ・ぐ ふゆやさい スープ ぎゅうにゅう	牛乳 麦ごはん(増) かつ丼 ヒレカツ かつ丼の具 冬野菜スープ	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん こめ油	たまねぎ にんじん こまつな ししいたけ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお シママース チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 白ワイン シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	I値* - 685 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 87.9 g
20日 (木)	 うどん ・むぎごはん ・ぐ ゆんたんざ やさいのスープ くだもの ぎゅうにゅう	牛乳 麦ごはん(増) うまいか〜丼の具 ゆんたんざ野菜のスープ くだもの	牛乳	米 麦 三温糖 三温糖 ごま油(ごま) こめ油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん シママース 塩麴 シママース チキンブイヨン (鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	I値* - 534 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 10.7 g	炭水化物 86.8 g
21日 (金)	 しろみさかなの てんぷら おひたし もちきびごはん ぐだくさん みそ汁 ぎゅうにゅう	牛乳 もちきびごはん 白身魚の天ぷら おひたし 貝だくさんみそ汁	牛乳	米 もちきび	こまつな もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく ごぼう えのきたけ 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) みりん風 シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	I値* - 526 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 16.3 g	炭水化物 73.3 g
24日 (月)	天皇誕生日					

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
25日 (火)	 きびなごの タンカンソースかけ ぎゅうにゅう ゆかりごはん デークニンブシ	牛乳	牛乳			
		ゆかりごはん		米	ゆかり	
		きびなごのタンカンソースかけ	きびなご	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆)		タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
		デークニンブシ	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん にら しいたけ	本みり 酒 シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 642 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.5 g
26日 (水)	 きょうふう だしまきたまご ぎゅうにゅう もちきびごはん よせなべ	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		寄せ鍋	鮭 豆腐(大豆) 桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)		こんにゃく にんじん 長ねぎ はくさい しめじ	醤油(大豆・小麦) シママース 酒 だし昆布 花かつお
		京風だし巻き卵	京風だし巻き卵(小麦・卵・乳・大豆)			
		シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ(アレルギー表示28品目使用無し)			
※6年生のみ ~沖縄フォーモストブルーシール様より 卒業祝い無償提供 ~						
一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 538 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 68.3 g	
27日 (木)	 ヨーグルト ぎゅうにゅう ゴマじゃこサラダ ポテトカップグラタン スパゲティナポリタン	牛乳	牛乳			
		スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト	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) 白ワイン シママース
		ゴマじゃこサラダ	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん キャベツ きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン(乳・小麦・大豆・鶏肉)			
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 584 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 75.1 g	
28日 (金)	 くだもの ぎゅうにゅう やさいのガーリックソテー べにいもパン クラムチャウダー	牛乳	牛乳			
		紅芋パン		紅芋パン (小麦・乳・大豆)		
		野菜のガーリックソテー	ベーコン(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(小麦・大豆) シママース コショウ
		クラムチャウダー	あさり 鶏むね肉 スキムミルク(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏肉) シママース
		くだもの			メロン(予定)	
一食当たりの栄養価(小)		1人分 - 640 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 85 g	

6年生が家庭科の時間に給食の献立を考えました！！

10月～12月に喜名小学校・古堅南小学校の6年生が、家庭科の授業【1食分の献立を考えよう】の時間で、給食の1食分の献立を作成しました！！

始めの時間に、栄養士の先生から献立の立て方を習い、その後自分たちで献立を作成し、約3週間後に栄養士の先生と調理員さんに、グループで献立のプレゼンテーションを行いました。

各クラスから選ばれた1グループが2/10～19の給食として登場します！！

楽しみにしていてください！！

喜名・古堅南小の6年生のみなさん、献立作成・プレゼンテーションお疲れ様でした！！