

令和7年 2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。

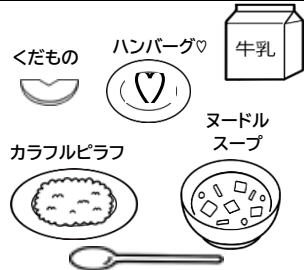
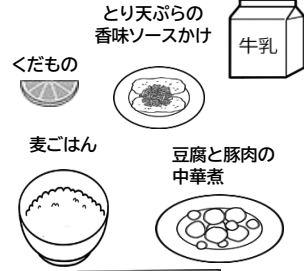
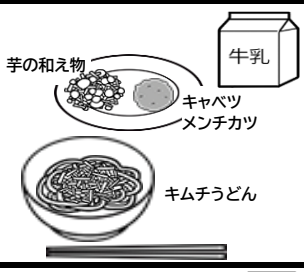
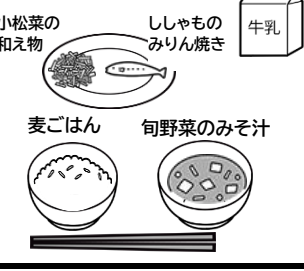
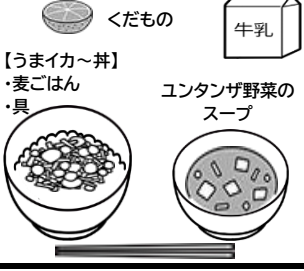
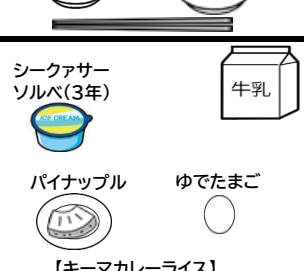
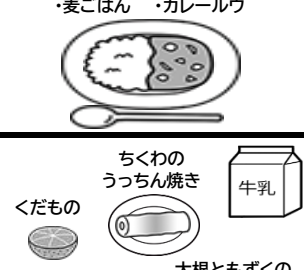
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★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			
節分の日献立	3日 (月)		牛乳	牛乳						
			セルフ恵方巻き	たまご芯(たまご・小麦・大豆) ウィンナー(豚肉)	米		すし酢(小麦)			
				ツナ	白ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 大根 人参	醤油(小麦)			
				手巻きのり						
			芋の子みそ汁	油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 あかね芋 里芋	にら 人参	花かつお			
			節分豆	節分豆(大豆)						
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 666 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 97.1 g			
(筋力アップ献立)	☆スポーツWEEK献立☆ 4日～7日		牛乳	牛乳						
	4日 (火)		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)					
			たんぱくシチュー	鶏ささみ 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	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム あお豆(大豆)	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう			
			ホキのハニーマスタード焼き	ホキ	はちみつ		塩 こしょう 粒マスタード			
			ブロッコリーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	塩 シークァーサー果汁 醤油(小麦・大豆)			
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 776 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 93.6 g
(炭水化物)3年リブク献立	5日 (水)		牛乳	牛乳						
			野菜そば	めん 汁	沖縄そば(小麦・大豆)					
			焼き芋(1・2年)	豚肉	こめ油	キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜	花かつお ポークブイヨン(豚肉) 醤油(小麦・大豆) 塩			
			紅芋スコーン(3年)		小麦粉 バター(乳) グラニュー糖 紅芋ペースト		ベーキングパウダー バニラエッセンス			
			一食当たりの栄養価(1・2年)				エネルギー 674 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 11.4 g	炭水化物 112.6 g
			一食当たりの栄養価(3年)				エネルギー 627 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 92.9 g
運動パフォーマンスアップ (ミネラル)	6日 (木)		牛乳	牛乳						
			もずく丼	麦ごはん 具	米 麦					
			いか小判揚げ	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			
			ミミガーとハンダマの酢みそ和え	いか小判揚げ(いか・大豆)	大豆油 揚げ油⑤					
				ミミガー(豚肉) 白みそ(大豆)	すりごま 三温糖	ハンダマ 大根 もやし 人参	酢(小麦) 塩			
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 688 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19 g	炭水化物 101.2 g
(疲労回復献立)	7日 (金)		牛乳	牛乳						
			玄米入りごはん		米 モチ玄米					
			大根のみそそばろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜 しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお			
			かぼちゃ天ぷら			かぼちゃ天ぷら(小麦)				
			くだもの			いよかん(予定)				
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 657 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 103 g
3年生リクエスト献立	10日 (月)		牛乳	牛乳						
			仲良しパン(1・2年)		仲良しパン(小麦・乳・大豆)					
			2色揚げパン(3年)	きな粉(大豆)	仲良しパン(小麦・乳・大豆) はったい粉 三温糖 粉黒糖 大豆油 揚げ油①		純ココアパウダー ミルクココア(乳)			
			パパイアのトマト煮	鶏肉 大豆	じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ	パパイア 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマトダイス	ケチャップ トマトジュース こしょう おろしにんにく 赤ワイン 醤油(小麦・大豆) ウスターソース 鶏だし 塩			
			いんげんソテー	ウィンナー(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう			
			黒豆きなこクリーム(1・2年のみ)					黒豆きなこクリーム (乳成分・ごま・大豆)		
一食当たりの栄養価(1.2年)				エネルギー 692 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 91.3 g			
一食当たりの栄養価(3年)				エネルギー 705 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 96.5 g			
	12日 (水)		牛乳	牛乳						
			麦ごはん		米 麦					
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ 生姜 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			
			レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・鶏肉・大豆)					
			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 735 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 109 g
	13日 (木)		牛乳	牛乳						
			麦ごはん		米 麦					
			高野豆腐のコンスープ	高野豆腐(大豆)	じゃが芋 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン しいたけ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 塩 鶏だし 花かつお			
			さばのチョリム	さば	三温糖 ごま油		塩 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)			
			チンジャオロースー	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉	にんにく 玉ねぎ ビーマン パプリカ 人参 たけのこ	おろし生姜 オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酒 塩 みりん			
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 720 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 95.1 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
	14日 (金)		牛乳	牛乳			
			カラフルピラフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			ヌードルスープ	鶏ささみ	スパゲティ(小麦)	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし
			ハンバーグ♡	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
			くだもの			りんご(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 88.1 g
	17日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			豆腐と豚肉の中華煮	豚肉 豆腐(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ しめじ たけのこ 小松菜 きくらげ しいたけ	酒 オイスターソース(大豆) 塩 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
			とり天ぷらの香味ソースかけ	鶏天ぷら(小麦・大豆・鶏肉)	三温糖 かたくり粉 ごま油	長ねぎ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん りんご酢(小麦)
			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 778 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 28.2 g	炭水化物 101.1 g
	18日 (火)		牛乳	牛乳			
			キムチうどん	豚肉 チキアギ 油あげ(大豆) 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく 酒 塩 みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお
			キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 大豆油	揚げ油②		
			芋の和え物	ツナ	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 きゅうり たくあん	マスタード 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 27.6 g	炭水化物 71.5 g
食育の日 献立	19日 (水)		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	キャベツ 人参 にら	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 655 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 91.7 g
まー ウンタンザ 給食	20日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			うまいか〜丼	セイイカ	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン こんにゃく 生姜	塩こうじ 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく 塩 酒
			ウンタンザ野菜のスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 トマト トマトピューレ にんにく	塩 チキンブイヨン ローレル
			くだもの			タンカン(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 11.2 g	炭水化物 110.4 g
	21日 (金)		牛乳	牛乳			
			オムライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム トマトピューレ	パプリカ粉 ウスターソース 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし
			キャロットスープ	鶏肉 白いんげん豆ペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			ミックスナッツ		ミックスナッツ(ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツ)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 95.4
	25日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			がんもどきと根菜の煮付け	がんもどき(大豆)	里芋 じゃが芋 三温糖 こめ油	大根 人参 ごぼう 小松菜 こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			グルクンのアーサあんかけ	グルクン アーサ	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油	揚げ油③	人参 パイン缶
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 101.7 g
3年生 リクエスト 献立	26日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			カレーライス	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	じゃが芋 こめ油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ	赤ワイン マドラスカレー(小麦・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 鶏豚だし
			ゆでたまご	たまご			
			パイナップル(1・2年)			パイン缶	
			シークアサーソルベ(3年)		シークアサーソルベ		
	27日 (木)		牛乳	牛乳			
			クファージュシー	豚肉 豚三枚肉 ひじき 白かまぼこ	米 こめ油	人参 しいたけ ごぼう ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			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 小松菜	花かつお
			ちくわのうっちゃん焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)
			くだもの			伊予かん(予定)	
			一食当たりの栄養価	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 85.2 g
	28日 (金)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			あかね芋のポタージュ	鶏肉 豆乳(大豆)	じゃが芋 あかね芋 こめ油 あかね芋ペースト 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
			タラの香草焼き	タラ	オリーブ油		塩 こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン
			スクランブルエッグ	ベーコン(豚肉) たまご チーズ(乳)	こめ油	人参 コーン	酢(小麦) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 34.5 g	炭水化物 85.3 g