

令和7年4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(ササガ等)・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。

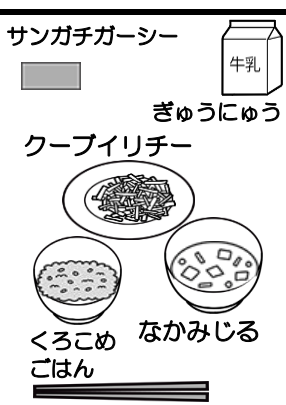
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

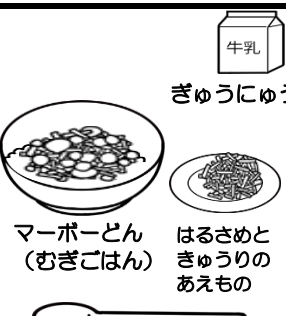
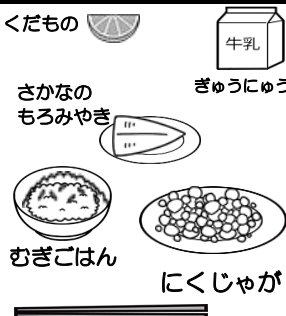
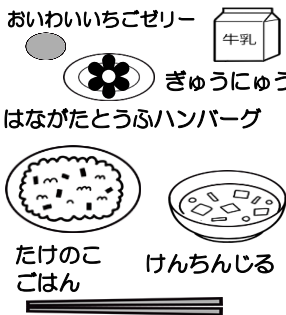
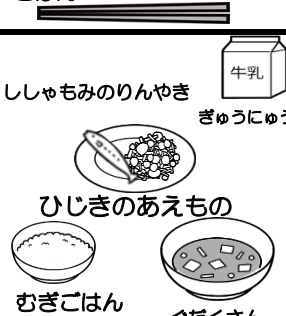
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いので、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

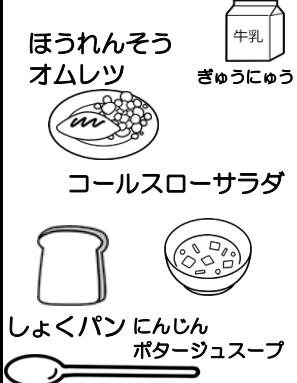
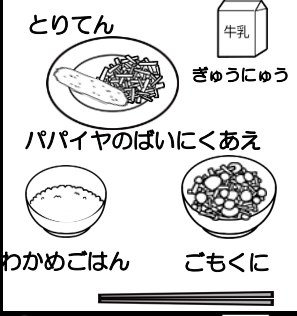
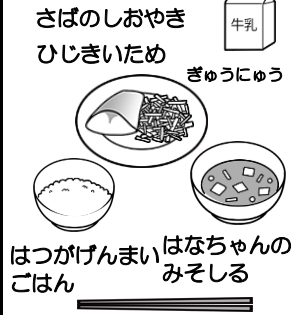
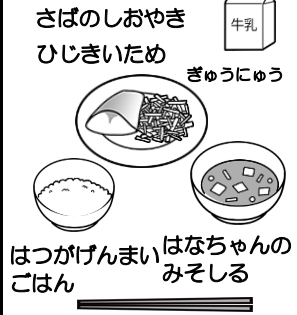
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

＜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
8日 (火)		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 ポークパイオン (豚肉・鶏肉)
		クープイリチー	昆布 豚三枚肉 チキアギ	三温糖 こめ油	こんにゃく にんじん	醤油(大豆・小麦) みりん シママース ポークパイオン (豚肉・鶏肉) 花かつお
		サンガチガーシー(三月菓子)	三月菓子(卵・小麦・ごま)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 83.6 g
9日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ポークカレー	豚肉 大豆	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)
		フルーツポンチ			フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶 ぶどうゼリー(アレル ギー表示28品目使 用無し)	
		ポークカレー (むぎごはん)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.9 g	炭水化物 105.4 g
10日 (木)		牛乳	牛乳			
		なかよしパン		なかよしパン (小麦・乳・大豆)		
		鶏肉のガーリック焼き	鶏もも肉		バジル	おろしにんにく シママース コショウ 白ワイン
		春キャベツのクリーム煮	ウインナー(豚肉) 白花豆 白いんげん スキムミルク(乳)	じゃがいも こめ油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ブロッコリー	チキンパイオン(鶏肉) ホワイトルウ(小麦・ 乳・大豆・牛肉・鶏肉)
		いちごジャム			いちごジャム(りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 82.1 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
11日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		マーボー豆腐	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ にら	醤油(小麦・大豆) 豆板醤 シママース
14日 (月)		春雨ときゅうりのあえもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん こまつな きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 90.2 g
		マーボー丼				
15日 (火)		牛乳	牛乳			
		竹の子ごはん	鶏肉	米 こめ油	たけのこ にんじん しいたけ 絹さや	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 シママース 花かつお
		花型豆腐バーグ	花型豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉)			
16日 (水)		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
		ハンニーマスタードサラダ				
17日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		人参シリシリ	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
18日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ししゃものみりん焼き	オスししゃも			みりん 酒
18日 (金)		ひじきの和え物	ひじき ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	こまつな にんじん きゅうり	シママース 醤油(小麦・大豆) コショウ
		具だくさんみそ汁	油あげ(大豆) 豚肉 麦みそ(大豆)		こんにゃく 山東菜 だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ ごぼう	シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 70.4 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
21日 (月)		牛乳	牛乳			
		もずく丼 もずく丼	もずく 豚肉	米 麦 三温糖 でんぷん こめ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 花かつお シママース
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 82.3 g
22日 (火)		牛乳	牛乳			
		クファジュシー	豚肉 かまぼこ 昆布	米 こめ油	しいたけ にんじん ねぎ	ポークパイオン (豚肉・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 酒 シママース
		竹輪の磯部揚げ	ちくわの磯部揚げ(卵・小麦・大豆・豚肉) 大豆油(大豆)			
		沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		こまつな にんじん だいこん	花かつお シママース
23日 (水)		牛乳	牛乳			
		食パン		食パン (小麦・乳・大豆)		
		コールスローサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
		人参ポタージュスープ	鶏むね肉 ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	チキンパイオン(鶏肉) ホワイトルウ(小麦・ 乳・大豆・牛肉・鶏肉) コショウ シママース
24日 (木)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		
		とり天	とり天(鶏肉・小麦・大豆) 大豆油(大豆)			
		五目煮	豚肉 大豆	三温糖	こんにゃく だいこん にんじん インゲン しいたけ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 シママース 花かつお
25日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		チャブチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま ごま油(ごま) こめ油	木くらげ にんじん たまねぎ 赤パプリカ こまつな しいたけ	醤油(大豆・小麦) みりん シママース 甜面醬(小麦・大豆)
		韓国風あさりのスープ	あさり わかめ	でんぷん	しいたけ だいこん にんじん しょうが たけのこ	花かつお 醤油(大豆・小麦) コショウ シママース
28日 (月)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		さばの塩焼き	さば			シママース
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆) ちくわ	三温糖 こめ油	にんじん ごぼう こんにゃく にら	醤油(大豆・小麦) みりん シママース
28日 (月)		牛乳	牛乳			
		はつがけんまいはなちゃんの ごはん	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		にんじん だいこん 長ねぎ	花かつお だし昆布 シママース
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 72.4 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 (水)		牛乳 チーズトマトリゾット ササミフライ 野菜のガーリックソテー シークワーサーゼリー 一食当たりの栄養価(小)	牛乳 ベーコン(豚肉) チーズ(乳) 牛乳 ウインナー(豚肉) シークワーサーゼリー(アレルギー表示28品目使用無し) エネルギー 477 kcal	米 麦 三温糖 こめ油 米 麦 三温糖 こめ油 大豆油(大豆) こめ油 たんぱく質 23.4 g	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト にんにく にんじん こまつな ブロッコリー たけのこ にんにく 脂質 22.8 g	ケチャップ シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 炭水化物 37.7 g

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう



汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう



当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう



換気をして空気を入れ替えましょう



手をせっけんできれいに洗いましょう



「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう



給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう



口をとじて、よくかんで食べましょう



立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう



時間内に食べ終わるようにしましょう



後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう



食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう



食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう



協力して後片付けをしましょう

