

令和7年 3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。

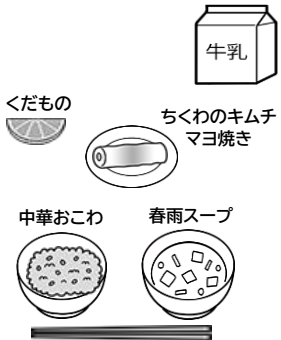
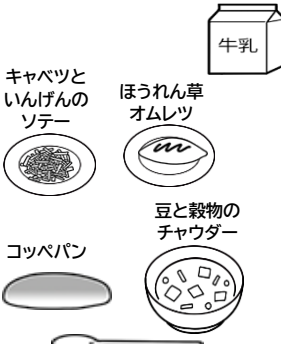
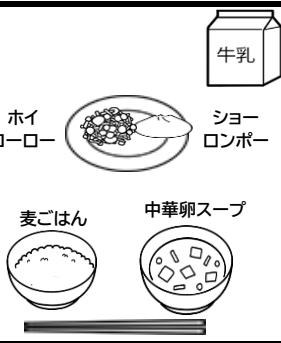
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★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、にわた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			
受験生応援献立	3日 (月)		牛乳	牛乳						
			麦ごはん		米 麦					
			肉豆腐	豚肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	糸こんにゃく 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお			
			花咲ハンバーグ🍷 おろしあんかけ	花形ハンバーグ(大豆・鶏肉)	三温糖 かたくり粉	生姜 大根おろし	醤油(小麦・大豆) みりん 塩			
			いよかん🍊(い〜予感🍊)			いよかん				
			祈願のり	味付けのり						
一食当たりの栄養価				エネルギー 711 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 106.1 g			
3年欠食	4日 (火)		牛乳	牛乳						
			塩ラーメン	豚肉 なんと わかめ	中華めん(小麦・大豆)					
			紅芋スコーン		小麦粉 無塩バター(乳) グラニュー糖 紅芋ペースト		醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 中華料理の素(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) ポークビヨン(豚肉)			
			大根の梅酢和え	ツナ 系けずり	すりごま 三温糖	大根 きゅうり 人参	ベーキングパウダー バニラエッセンス 酢(小麦) 梅肉(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)			
			一食当たりの栄養価				エネルギー 674 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 95.9 g
				5日 (水)		牛乳	牛乳			
読谷人参の炊き込みごはん	鶏肉	米 麦 こめ油				あお豆(大豆) 人参 生姜 しいたけ たけのこ	花かつお 鶏豚だし 酒 塩 醤油(小麦・大豆)			
読谷野菜のみそ汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)	紅芋 あかね芋				人参 キャベツ 小松菜	花かつお			
ホキの彩り焼き	ホキ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ				ミックスピーマン 玉ねぎ	塩 こしょう			
くだもの						ネーブル(予定)				
一食当たりの栄養価						エネルギー 685 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 90.1 g	
3年生最後の給食	6日 (木)		牛乳	牛乳						
			わかめごはん		米		炊き込みわかめ			
			ベジタブルスープ	鶏肉 ベーコン(豚肉)		キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 大根 しめじ	醤油(小麦・大豆) 鶏だし 塩 こしょう			
			黒はんぺん揚げ(1・2年)	黒はんぺんフライ(小麦・たまご・乳成分・大豆・魚介類) 大豆油	揚げ油④					
			ブロッコリーサラダ		すりごま 三温糖 ごま油	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)			
			ミニオードブル(3年)	チキンから揚げ (鶏肉・小麦・大豆) キャンディチーズ(乳)	じゃが丸チーズカリカリ (小麦・乳・大豆) 大豆油 はちみつ 小麦粉 かたくり粉	揚げ油④ 枝豆(大豆) ミニトマト	塩 こしょう おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) みりん			
一食当たりの栄養価				エネルギー 665 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 100.1 g			
	7日 (金)	卒業式								
	10日 (月)		牛乳	牛乳						
			みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩			
			ひじきと野菜の豆腐焼き	ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小麦・大豆)						
			2色芋のチーズ和え	ツナ チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	さつま芋 紅芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり	酢(小麦) こしょう			
			アーモンド		アーモンド					
			一食当たりの栄養価				エネルギー 631 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 30.1 g	炭水化物 57.1 g
	11日 (火)		牛乳	牛乳						
			ごはん		米					
			ポークストロガノフ	豚肉 豚レバー 生クリーム(乳)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ウスターソース 鶏だし 塩 こしょう デミグラスソース(小麦・鶏肉) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)			
			きびなごのたんかん ソースマリネ	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油 タンカンジュース 三温糖	揚げ油⑤ きゅうり 人参 パプリカ	シークァーサー果汁 醤油(小麦・大豆) 塩			
			くだもの			シードレス(予定)				
			一食当たりの栄養価				エネルギー 804 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 25.9 g	炭水化物 113.7 g
	12日 (水)		牛乳	牛乳						
			もちきびごはん		米 もちきび					
			具だくさんみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	大根 人参 小松菜	花かつお			
			さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ			
			人参しりしりー	ツナ たまご	こめ油 ごま油	人参 にら	塩 醤油(小麦・大豆)			
			一食当たりの栄養価				エネルギー 707 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 94.5 g

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
13日 (木)		牛乳	牛乳				
		中華おこわ	豚肉	米 もち米 三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	人参 たけのこ 木くらげ しいたけ あお豆(大豆)	オイスターソース(大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお	
		春雨スープ	鶏肉 わかめ	春雨 かたくり粉 ごま油	コーン 白菜 人参 えのき	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉)	
		ちくわのキムチマヨ焼き	ちくわ 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ		キムチの素(りんご・いか・大豆)	
		くだもの			清美みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 652 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20 g	炭水化物 83.9 g	
14日 (金)		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		豆と穀物のチャウダー	五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 白いんげんペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	白ワイン おろしにんにく カレー粉 チキンブイヨン(鶏肉) 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ (卵・大豆)				
		キャベツとインゲンのソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	キャベツ いんげん しめじ 人参 コーン	塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 86.7 g	
17日 (月)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		中華卵スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	かたくり粉	白菜 人参 小松菜 しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)	
		ショールンポー	ショールンポー(小麦・ごま・大豆・豚肉)				
		ホイコーロー	豚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 こめ油	生姜 にんにく キャベツ きくらげ にんにくの芽 人参 玉ねぎ たけのこ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 酒 塩 オイスターソース(大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 99.3 g	
3 学期最後の給食 18日 (火)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩	
		チーズ(乳)		キャベツ			
		もずく入りコーンスープ	鶏肉 もずく	でん粉	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩	
		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	エネルギー 881 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 27.2 g	炭水化物 119.2 g			

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったようすがうかがえます。日々の給食や食育をとおして、そのサポートができていたら嬉しく思います。1年間、給食や食育へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。

 しょく せい かつ
 あなたの食生活はどうですか？
 〇 ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 振り返りチェックシート