令和7年 4月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

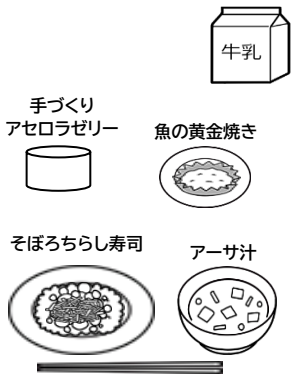
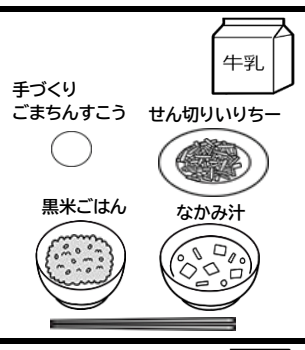
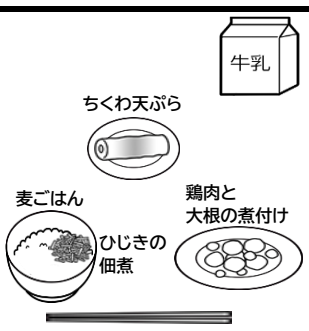
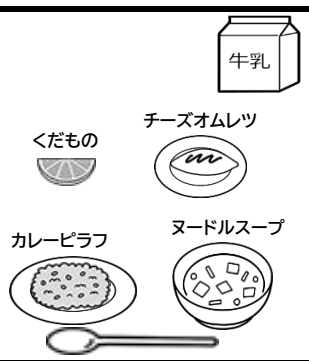
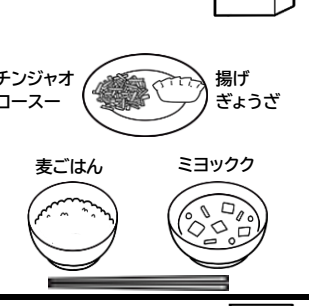
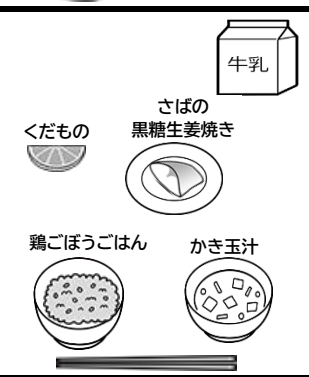
(中学校)読谷給食調理場　TEL982-8081

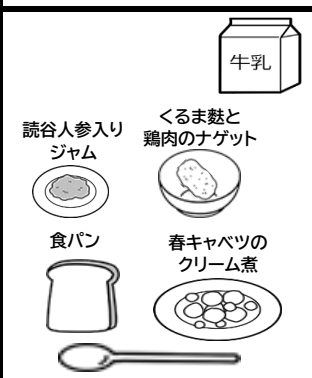
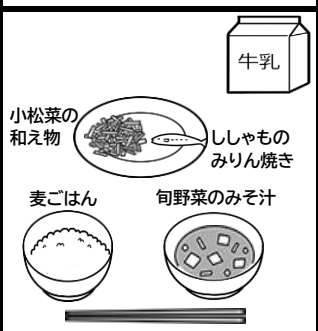
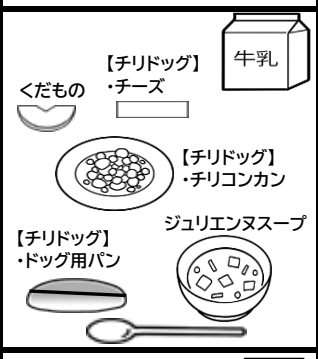
★アレルギー表示について
★詳細献立表では、食品名の後ろ(　)内にアレルゲンを表示しています。表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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
読谷中学校 古堅中学校 1年欠食	8日 (火)		牛乳	牛乳			
			そぼろちらし寿司	鶏ひき肉　豚ひき肉	酢めし(小麦)　三温糖　こめ油 桜でんぷ	玉ねぎ　人参　たけのこ　しいたけ コーン　べったら漬け　きゅうり 飾り人参	醤油(小麦・大豆)　塩　みりん
			アーサ汁	アーサ　絹ごし豆腐(大豆)			醤油(小麦・大豆)　みりん　花かつお だし昆布　塩
			魚の黄金焼き	ホキ　チーズ(乳) 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
			手づくりアセロラゼリー		三温糖　アセロラジュース	ナタデココ　フルーツカクテル(もも)	アガー
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　799　kcal	たんぱく質　35.7　g	脂質　23.9　g	炭水化物　113.4　g
	9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
			せん切りいりちー	細切り昆布　白かまぼこ 豚肉	三温糖　こめ油	角切り大根　こんにゃく	醤油(小麦・大豆)　みりん　酒　塩 花かつお
			手づくりごまちんすこう		小麦粉　こめ油　三温糖 黒ごま		
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　745　kcal	たんぱく質　43.6　g	脂質　19.7　g	炭水化物　97.7　g
	10日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米　麦		
			鶏肉と大根の煮付け	鶏肉　厚揚げ(大豆)	三温糖	大根　人参　生姜　いんげん こんにゃく　しいたけ	醤油(小麦・大豆)　みりん　酒 塩　花かつお
			ちくわ天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら (小麦・大豆)	大豆油　揚げ油①		
			ひじきの佃煮	ひじき　糸けずり	白ごま　三温糖　水あめ		ゆかり粉　醤油(小麦・大豆) みりん　酢(小麦)　塩
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　712　kcal	たんぱく質　28.7　g	脂質　21.1　g	炭水化物　101.6　g
	11日 (金)		牛乳	牛乳			
			カレーピラフ	鶏肉　ウィンナー(豚肉)	米　こめ油	人参　玉ねぎ　コーン　ピーマン マッシュルーム	おろしにんにく　醤油(小麦・大豆) カレー粉　白ワイン　鶏だし　塩 こしょう
			ヌードルスープ	鶏肉	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
			チーズオムレツ	チーズオムレツ (小麦・卵・乳成分・大豆)			
			くだもの			甘夏みかん(予定)	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　610　kcal	たんぱく質　26.3　g	脂質　19　g	炭水化物　82.5　g
	14日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米　麦		
			ミヨックク	牛肉　わかめ	ごま油　白ごま	人参　長ねぎ　小松菜	醤油(小麦・大豆)　酒　みりん おろしにんにく　七味唐辛子(ごま) 花かつお　塩
			揚げぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)　大豆油　揚げ油②			
			チンジャオロースー	豚肉	三温糖　ごま油　かたくり粉	生姜　にんにく　玉ねぎ　ピーマン パプリカ　人参　たけのこ	酒　オイスターソース(大豆)　塩 醤油(小麦・大豆)　みりん
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　711　kcal	たんぱく質　27.7　g	脂質　22.9　g	炭水化物　97.6　g
	15日 (火)		牛乳	牛乳			
			スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚肉)	スパゲティ(小麦)　三温糖 こめ油	マッシュルーム　人参　玉ねぎ キャベツ　ピーマン　にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトソース(大豆)　ケチャップ ウスターソース　塩　鶏豚だし
			焼きコロッケ		焼きコロッケ(小麦・大豆・ 牛肉・鶏肉・豚肉・乳)		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	みかん缶　黄桃缶(もも)　パイン缶 バナナ	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ　731　kcal	たんぱく質　22.8　g	脂質　22.4　g	炭水化物　110.5　g
	16日 (水)		牛乳	牛乳			
			鶏ごぼうごはん	鶏肉　油揚げ(大豆)	米　麦　こめ油　白ごま	ごぼう　人参　生姜　ねぎ	花かつお　醤油(小麦・大豆)　酒 みりん　塩
			かき玉汁	たまご　絹ごし豆腐(大豆) ちくわ	かたくり粉	えのき　人参　大根　生姜	花かつお　醤油(小麦・大豆)　塩
			さばの生姜焼き	さば	三温糖		おろし生姜　酒　醤油(小麦・大豆) みりん
			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　714　kcal	たんぱく質　35.5　g	脂質　24.5　g	炭水化物　87.8　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
	17日 (木)		牛乳	牛乳			
			食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
			春キャベツのクリーム煮	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ブロッコリー	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
			くるま麸と鶏肉のナゲット	くるま麸と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)			
			読谷人参入りジャム		水あめ 三温糖 マーマレードジャム コーンスターチ	人参 人参ペースト りんごピューレ	レモン果汁
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 756 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 100.2 g
◒食育の日献立◒	18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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 91.7 g
	21日 (月)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 モチ玄米		
			シブインブシー	豚肉 厚揚げ かまぼこ 白みそ(大豆)	三温糖 こめ油	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお 塩
			さばの黒糖生姜焼き	さば	はちみつ 粉黒糖		醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 塩
			くだもの			ニューサマー(予定)	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.3 g	炭水化物 98.4 g
	22日 (火)		牛乳	牛乳			
			チリドック ドッグ用パン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			チリドック チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 豚レバー そぼろ大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 にんにくの芽 にんにく	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
			チリドック チーズ	スティックチーズ(乳成分)			
			ジュリエンヌスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 キャベツ	鶏豚だし 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう
			くだもの			りんご	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 95.8 g
	23日 (水)		牛乳	牛乳			
			塩うどん	豚肉 油揚げ(大豆) なると	うどん(小麦) ごま油	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜	みりん 塩 花かつお 鶏豚だし
			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③			
			ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	細切りアーモンド 白ごま ノンエッグマヨネーズ ねりごま 三温糖	ごぼう きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 37.8 g	炭水化物 58.1 g
	24日 (木)		牛乳	牛乳			
			もずく丼 麦ごはん		米 麦		
			もずく丼 具	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
			アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き (たまご・小麦・大豆)			
			パパイヤのツナ和え	ツナ	白ごま 三温糖 ごま油	パパイヤ きゅうり 人参	酢(小麦) シークァサー果汁 醤油(小麦・大豆) 塩
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18 g	炭水化物 98.5 g
	25日 (金)		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 きくらげ しいたけ あお豆(大豆)	オイスターソース(大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 塩 花かつお
			つくね汁	つくね(小麦・鶏肉・大豆) わかめ		白菜 人参 生姜 しいたけ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			たけのこ焼売	たけのこ焼売(小麦・大豆)			
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 77.9 g
	28日 (月)		牛乳	牛乳			
			横手焼きそば ソース焼きそば	豚肉	中華めん(小麦・大豆) こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 塩 醤油(小麦・大豆) ウスターソース とんかつソース(りんご)
			横手焼きそば 目玉焼き	目玉焼き風オムレツ (たまご・乳・大豆・ゼラチン)			
			あさりと豆腐のスープ	あさり 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	人参 しいたけ 長ねぎ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			紅芋チップス		紅芋チップス		
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 34.6 g	炭水化物 68.2 g
	30日 (水)		牛乳	牛乳			
			もちきびごはん		米 もちきび		
			韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にら しいたけ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 花かつお おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			ごぼう包焼	ごぼう包焼 (小麦・豚肉・大豆)			
			くだもの			シードレス	
			一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 13 g	炭水化物 105.4 g