

令和年7年度 5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。

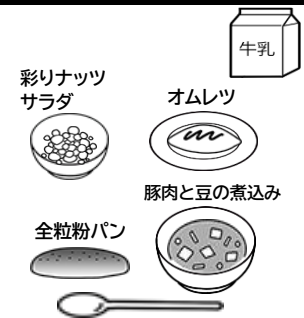
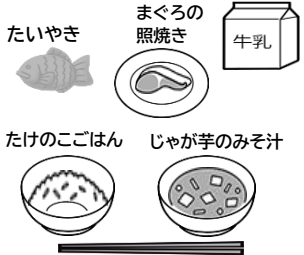
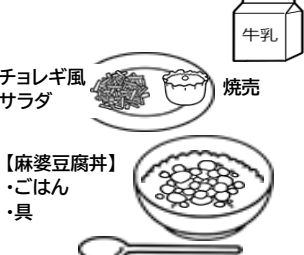
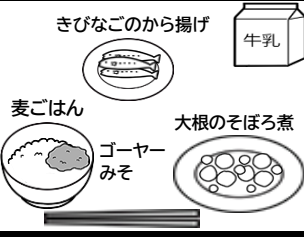
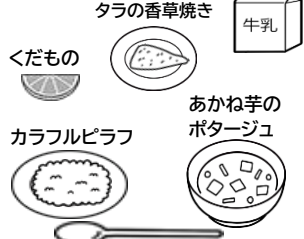
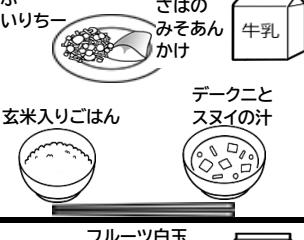
★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

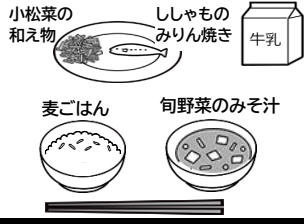
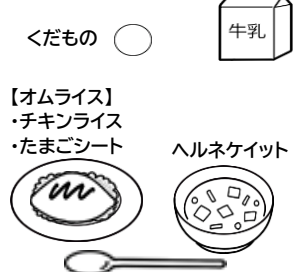
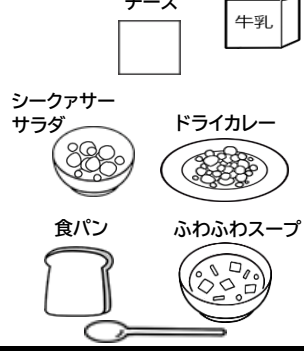
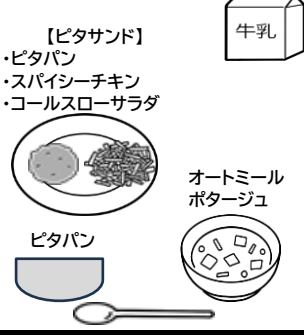
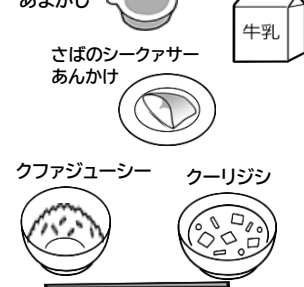
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

◎その他 ◎給食費は、期限内に納めましょう。

◎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
	1日 (木)		牛乳 全粒粉パン 豚肉と豆の煮込み オムレツ 彩りナッツサラダ	牛乳 豚肉 豚レバー 金時豆 カルシウムオムレツ (たまご・大豆)	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖 アーモンド 三温糖 オリーブ油	 人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ 人参 ブロッコリー パプリカ コーン	赤ワイン ケチャップ 鶏だし 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) 粒マスタード りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 838 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 37.2 g	炭水化物 100.2 g
	2日 (金)		牛乳 たけのこごはん じゃが芋のみそ汁 まぐろの照焼き たいやき	牛乳 鶏肉 白かまぼこ 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆) まぐろ	 米 麦 白ごま こめ油 じゃが芋 三温糖 はちみつ たいやき(小麦・大豆)	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 しいたけ 山東菜 人参 えのき	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 花かつお おろし生姜 塩麹 酒 みりん 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 104 g
	7日 (水)		牛乳 麻婆豆腐丼 焼売 Chorogi風サラダ	牛乳 豆腐(大豆)豚ひき肉 大豆 豚レバー 赤みそ(大豆) 焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 刻みのり	米 かたくり粉 こめ油 ごま油 三温糖 ごま油 白ごま	 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ キャベツ 人参 もやし	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 オイスターソース(大豆) 塩 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) レモン果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 104.7 g
	8日 (木)		牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 きびなごのから揚げ ゴーヤーみそ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) きびなご 赤・白みそ(大豆) 糸けずり	米 麦 三温糖 こめ油 小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖 こめ油	大根 生姜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ 揚げ油④ ゴーヤー	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 塩 おろし生姜 酒 みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 100.1 g
	9日 (金)		牛乳 カラフルピラフ あかね芋のポタージュ タラの香草焼き くだもの	牛乳 鶏肉 ウィンナー(豚肉) 鶏肉 豆乳(大豆) タラ チクワ	米 乳不使用マーガリン(大豆) じゃが芋 あかね芋 こめ油 あかね芋ペースト 小麦粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ ミックスビメント コーン あお豆(大豆) 人参 玉ねぎ セロリ ネーブル(予定)	おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン バジル粉 パセリ粉
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 756 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 97 g
	12日 (月)		牛乳 もちきびごはん 冬瓜の中華煮 ちくわのキムチマヨ焼き くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ 糸けずり チクワ	米 もちきび かたくり粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ネーブル(予定)	 冬瓜 人参 チンゲン菜 たけのこ こんにゃく しいたけ きくらげ ネーブル(予定)	おろし生姜 おろしにんにく 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩 オイスターソース(大豆) キムチの素(りんご・いか・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 97.9 g
	13日 (火)		牛乳 わかめとじゃこの炊き込みごはん 豚汁 たまごと豆腐のしんじょ 黒豆	牛乳 鶏肉 しらす 白かまぼこ わかめ 豚肉 赤・白みそ(大豆) たまごと豆腐のしんじょ(たまご・大豆・小麦・えび・かに) 黒豆(大豆)	米 麦 白ごま こめ油 じゃが芋 ごま油 揚げ油①	人参 しいたけ ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 25 g	炭水化物 86.8 g
	14日 (水)		牛乳 揚げパン パパイアのトマト煮 いんげんソテー	牛乳 きな粉(大豆) 鶏ささみ 大豆 ツナ	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 粉黒糖 はったい粉 大豆油 じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ 乳不使用マーガリン(大豆)	パパイア 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマトダイス いんげん コーン 人参 しめじ	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 鶏だし 塩 醤油(小麦・大豆) ウスターソース 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 21.4 g	炭水化物 93.7 g
	15日 (木)		牛乳 玄米入りごはん デークニとスヌイの汁 さばのみそあんかけ ふーいりちー	牛乳 もずく 絹ごし豆腐(大豆) さば 赤・白みそ(大豆) 豚肉 たまご	米 もち玄米 三温糖 かたくり粉 湿っぷ(小麦・大豆) こめ油	大根 人参 ねぎ 生姜 えのき もやし 人参 キャベツ にら	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 塩 酒 おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 90.8 g
	16日 (金)		牛乳 和風スパゲティ 豆腐ハンバーグ フルーツ白玉	牛乳 ベーコン(豚肉) 豆腐入りハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) カラフルもち	スバゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも)	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 マッシュルーム しいたけ にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう シークァーサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 26.3 g	炭水化物 96.1 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
	19日 (月)		牛乳 麦ごはん 旬野菜のみそ汁 ししゃものみりん焼き 小松菜の和え物 一食当たりの栄養価(中)	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) ししゃも ツナ	米 麦 じゃが芋 三温糖 すりごま ねりごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 人参 きゅうり	花かつお 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
	20日 (火)		牛乳 オムライス ヘルネケイット くだもの 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 オムライス卵シート (たまご・小麦・大豆) 鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	米 こめ油 じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ 裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン シードレス(予定)	パプリカ粉 ウスターソース 塩 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし こしょう 一ロケチャップ チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう
	21日 (水)		牛乳 五目うどん ウムクジ ごぼうとちくわの みそマヨ和え アーモンド 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 油揚げ(大豆) なんと ひじき ちくわ 白みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油 ウムクジ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 アーモンド	生姜 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ しいたけ ごぼう 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 鶏豚だし 花かつお 塩 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
	22日 (木)		牛乳 食パン ドライカレー ふわふわスープ シークアサーサラダ チーズ 一食当たりの栄養価(中)	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 豚レバー 鶏ささみ たまご スライスチーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆) 三温糖 こめ油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ にんにくの芽 ブルーベリー キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ 塩 ドライカレーペースト(乳・小麦・ 牛肉・豚肉・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 塩 こしょう
	23日 (金)		牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが いか小判焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中)	豚肉 麦みそ いか小判焼き(いか・大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 糸こんにゃく 日向夏(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
	26日 (月)		牛乳 ごはん ハヤシ ライス とうもろこし ハニーレモン漬け 一食当たりの栄養価(中)	豚肉 はちみつ	米 小麦粉 こめ油 三温糖 はちみつ	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム とうもろこし 大根 きゅうり	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 鶏豚だし ウスターソース 塩 レモン果汁 塩
	27日 (火)		牛乳 うちなー焼きそば アーサ入りゆし豆腐汁 芋天ぷら ミニトマト 一食当たりの栄養価(中)	豚肉 ゆし豆腐(大豆) アーサ 赤・白みそ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ さつま芋天ぷら(小麦) ミニトマト	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ウスターソース カレー粉 ケチャップ 花かつお
	28日 (水)		牛乳 ピタサンド オートミールポタージュ 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 鶏ささみ ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	ピタパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 はちみつ ノンエッグマヨネーズ 三温糖 オートミール じゃが芋 こめ油	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり ピクルス 人参 玉ねぎ パセリ	おろしにんにく オールスパイス チリパウダー ウスターソース 醤油(小麦・大豆) 塩 赤ワイン フレンチドレッシング 塩 こしょう 酢(小麦) 塩 こしょう 鶏豚だし
	29日 (木)		牛乳 麦ごはん かんもどきと根菜の煮付け かぼちゃひき肉揚げ くだもの 一食当たりの栄養価(中)	鶏肉 がんもどき(大豆) かぼちゃひき肉揚げ(小麦・ 大豆・豚肉・りんご)	じゃが芋 三温糖 こめ油 大豆油	大根 人参 ごぼう 生姜 いんげん こんにゃく しいたけ 甘草みかん(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
ユツカヌヒーの 行事食	30日 (金)		牛乳 クファジュシー クーリジシ さばのシークアサー あんかけ あまがし 一食当たりの栄養価(中)	豚肉 豚三枚肉 ひじき 白かまぼこ 豚肉 黄かまぼこ たまご さば	米 こめ油 かたくり粉 グラニュー糖 あまがし	人参 しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく 冬瓜 しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお だし昆布 シークアサー果汁 りんご酢(りんご) 塩 醤油(小麦・大豆)