

★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(サバ等)・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。

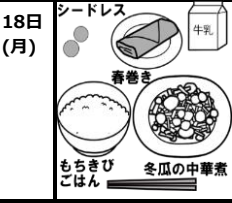
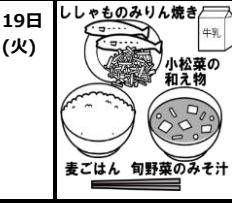
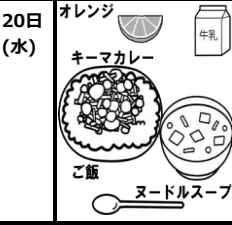

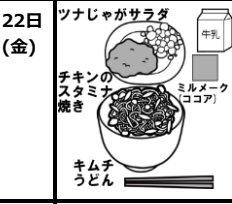
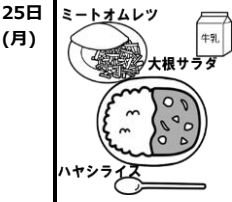
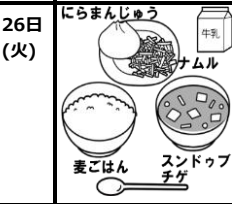
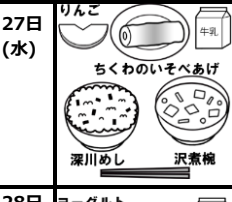


★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★鶏がらには、こわどりの卵巣と部位が近いいため、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。

★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	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 (金)	鮭の塩麴焼き	牛乳	牛乳		
		たけのこごはん	鶏肉、かまぼこ	米、麦、ごま、ごめ油	たけのこ、人参、ねぎ、生姜、しいたけ	醤油(小麦・大豆)、花かつお
		かしわ汁	鶏肉、油揚げ(大豆)	じゃが芋	人参、玉葱、ねぎ、しめじ	醤油(小麦・大豆)、花かつお、煮干し
		鮭の塩麴焼き	鮭			塩麴
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 710 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 25.8 g	炭水化物 85.1 g
	7日 (木)	シューマイ	牛乳	牛乳		
		麻婆豆腐丼	豆腐(大豆)、絹ごし豆腐(大豆)、豚肉、豚しほ、赤みそ(大豆)	米、片栗粉、ごめ油、ごま油(ごま)	にんにく、生姜、人参、玉葱、にら、さくらげ、しいたけ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、ケチャップ、醤油(小麦・大豆)、オイスターソース(大豆)、トウバンジャン、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		かにかまの中華風サラダ	かにかま	三温糖、ごま油(ごま)、ごま	キャベツ、人参、もやし、レモン果汁	醤油(小麦・大豆)、酢(小麦)
		麻婆豆腐丼	シューマイ(豚肉、鶏肉、大豆、小麦、乳、まぐろ)			
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 810 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 31.4 g	炭水化物 105.8 g
	8日 (金)	県産厚焼き玉子	牛乳	牛乳		
		ごはん		米		
		大根のそぼろ煮	豚肉、大豆、厚揚げ(大豆)	三温糖、ごめ油	大根、生姜、人参、玉葱、いんげん、こんにゃく、しいたけ	醤油(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		ゴーヤーみそ	豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、糸かつお	三温糖、ごめ油	ゴーヤー、生姜	
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 762 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 98.8 g
	11日 (月)	さんまのみぞれ煮	牛乳	牛乳		
		ごはん		米		
		大根のみそ汁	豆腐(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		大根、小松菜、人参	花かつお、煮干し
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮(小麦、大豆)	ごま、三温糖、ごめ油、ごま油(ごま)	ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん	醤油(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 722 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 96.6 g
	12日 (火)	鶏のゆずこしょう焼き	牛乳	牛乳		
		わかめとじゃこの炊き込みごはん	しらす干し、わかめ、かまぼこ	米、麦、ごま、ごめ油	人参、しいたけ、あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆)、花かつお
		豚汁	豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃが芋、ごま油(ごま)	ごぼう、人参、大根、生姜、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	花かつお、煮干し
		鶏のゆずこしょう焼き	鶏肉			醤油(小麦・大豆)、ゆずこしょう
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 689 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87.5 g
	13日 (水)	いんげんソテー	牛乳	牛乳		
		あげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油、はったい粉、三温糖、黒糖		
		チキンのトマト煮	鶏肉、大豆	じゃが芋、三温糖、ごめ油、コーンスターチ	人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶、トマトジュース、にんにく	ケチャップ、赤ワイン、醤油(小麦・大豆)、ウスターソース、チキンフィヨン(鶏肉)
		いんげんソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン	いんげん、コーン、キャベツ、人参、しめじ	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 791 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 32.8 g	炭水化物 93.9 g
	14日 (木)	シークワーサーゼリー	牛乳	牛乳		
		ゆかりごはん		米	ゆかり	
		肉野菜炒め	鶏肉、油揚げ(大豆)		人参、白葱、玉葱、こんにゃく	醤油(小麦・大豆)、花かつお、煮干し
		肉野菜炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま)	にんにく、人参、にら、キャベツ、もやし	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 719 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 95.8 g
読谷中学校3年欠食	15日 (金)	黒糖アガラサー	牛乳	牛乳		
		ごはん		米		
		アーサ汁	あおさ、絹ごし豆腐(大豆)			醤油(小麦・大豆)、花かつお、煮干し
		中身イリチー	豚肉、中身、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	黒糖、ごめ油	もやし、人参、こんにゃく、玉葱、にら、にんにく	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	1補給 - 728 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 98.2 g

18日 (月)		牛乳	牛乳								
		もちきびごはん		米, もちきび							
食育の日		牛乳	牛乳								
		麦ごはん		米, 麦							
		旬野菜のみそ汁	豚肉, 赤みそ (大豆), 白みそ (大豆)	じゃが芋	キャベツ, 人参, たら	花かつお					
		ししゃものみりん焼き	ししゃも								
		小松菜の和え物	ツナ	三温糖, ごま, ごま油 (ごま)	もやし, 小松菜, 人参, きゅうり	醤油 (小麦・大豆), 酢 (小麦)					
		一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	784 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 28.4 g	炭水化物 103 g				
		琉球料理の日		牛乳	牛乳						
				ごはん		米					
				ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ (小麦)	人参, 玉葱, キャベツ, パセリ	醤油 (小麦・大豆), ポークフィヨン (鶏肉・豚肉)			
				キーマカレー	鶏ひき肉, 大豆	ごめ油, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, コーン, ビールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆), カレー粉, ウスターソース, ケチャップ	赤ワイン, マドラスカレー (小麦・りんご), カレーウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆), カレー粉, ウスターソース, ケチャップ			
オレンジ					オレンジ						
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -			770 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 111.7 g				
21日 (木)				牛乳	牛乳						
				ごはん		米					
				デークニとスヌイの汁	もずく		大根, 人参, ねぎ, 生姜, えのき	煮干し, 花かつお, 醤油 (小麦・大豆)			
				ふーイリチー	豚肉, 卵	湿麩 (小麦・大豆), ごめ油	もやし, 人参, キャベツ, たら	醤油 (小麦・大豆)			
		ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー, 大豆油							
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	721 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 110.6 g						
22日 (金)		牛乳	牛乳								
		キムチうどん	豚肉, 赤みそ (大豆)	うどん (小麦), ごめ油, ごま油 (ごま)	にんにく, 白菜, キムチ (小麦・りんご・大豆・さば), 人参, 玉葱, たら	醤油 (小麦・大豆), 冷凍カラポーク (豚肉)					
		ツナじゃがサラダ	ツナ	じゃが芋, 卵, 坂まヨネズ, 三温糖	きゅうり, あお豆 (大豆), コーン	粒入りマスタード, 酢 (小麦)					
		チキンのスタミナ焼き	鶏肉	三温糖, はちみつ	にんにく	醤油 (小麦・大豆), 白ワイン					
		ミルメーク (ココア)		ミルメーク (大豆)							
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	713 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 38.1 g	炭水化物 63 g						
25日 (月)		牛乳	牛乳								
		ごはん		米							
		ハヤシライス	豚肉, 豚レバー	小麦粉, ごめ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, グリンピース	赤ワイン, ウスターソース, ケチャップ, ハヤシルー (小麦・大豆・牛肉), デミグラスソース (小麦・鶏肉), ポークフィヨン (鶏肉・豚肉)					
		大根サラダ	鶏ささみ	オリーブ油, 三温糖	大根, きゅうり, コーン	醤油 (小麦・大豆), りんご酢 (りんご)					
		ミートオムレツ	トマトオムレツ (卵・大豆・鶏肉)								
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	813 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 28.8 g	炭水化物 110 g						
26日 (火)		牛乳	牛乳								
		麦ごはん		米, 麦							
		スンドゥップチゲ	豚肉, 厚揚げ (大豆), 赤みそ (大豆), 白みそ (大豆)	ごめ油, ごま油 (ごま), 春雨	にんにく, 白菜, 大根, たら	キムチの素 (大豆・りんご), 醤油 (小麦・大豆), コチュジャン (大豆)					
		ナムル		ごま, ごま油 (ごま)	キャベツ, もやし, 人参, きくらげ, にんにく	醤油 (小麦・大豆)					
		にらまんじゅう	にらまんじゅう (豚肉・大豆・小麦)								
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	761 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 30 g	炭水化物 99.9 g						
27日 (水)		牛乳	牛乳								
		深川めし	あさり, 油揚げ (大豆)	米, 麦, ごま, 三温糖, ごめ油	人参, ねぎ	醤油 (小麦・大豆), 花かつお					
		沢煮椀	豚肉		しいたけ, 小松菜, 人参, たけのこ, 大根, 生姜	醤油 (小麦・大豆), 花かつお, 煮干し					
		ちくわのいそべあげ	ちくわ, 磯辺天ぷら (小麦・大豆)	大豆油							
		りんご			りんご						
一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	707 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 92.2 g						
28日 (木)		牛乳	牛乳								
		黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳・大豆)							
		豚肉と豆の煮込み	豚肉, 豚レバー, 金時豆	じゃが芋, 小麦粉, ごめ油, 三温糖	人参, 玉葱, セロリ	赤ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, デミグラスソース (小麦・鶏肉), ウスターソース, ハヤシルー (小麦・大豆・牛肉)					
		チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	レモン果汁	醤油 (小麦・大豆)					
		ヨーグルト (明治)	ヨーグルト (乳)								
一食当たりの栄養価 (小)	1杯分 -	842 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 29.8 g	炭水化物 108.7 g						
29日 (金)		牛乳	牛乳								
		和風スバゲティ	ツナ	スパゲティ (小麦), ごめ油, オリーブ油	人参, 玉葱, しめじ, キャベツ, 小松菜, しいたけ, にんにく	醤油 (小麦・大豆)					
		フルーツ白玉もち		白玉だんご (大豆)							
		かぼちゃグラタン	かぼちゃグラタン (大豆)								
		一食当たりの栄養価 (中)	1杯分 -	723 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 106 g				