

令和5年5月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

読谷村立学校給食読谷第二調理場 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)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 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 くるみ 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 まつたけ やまいも

※海藻類(もずく等)・小魚(サardin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。

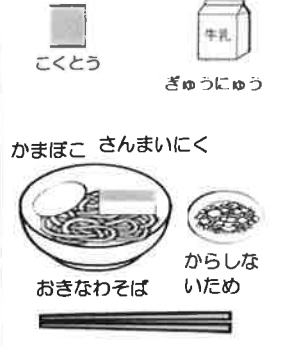
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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。

◎給食費は、期限内に納めましょう。

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 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉だんご汁	桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)	でんぷん ごま油(ごま)	にんじん 長ねぎ さんとうさい たけのこ しょうが しいたけ	鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース
		ゆかりあえ	糸けずり	三温糖	きゅうり にんじん だいこん はくさい ゆかり	酢(小麦)
		いわしのうめ煮	いわしのうめ煮(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 567 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17.2 g	炭水化物 74.3 g
2日 (火)		牛乳	牛乳			
		(ソフト麺)	スパゲティ(小麦・大豆)			
		ミートスパゲティ (ミートソース)	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ シママース デミグラスソース (小麦・鶏肉) コショウ
		ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳)	ブロッコリー にんじん しめじ コーン	シママース 醤油(小麦・大豆)
		くだもの			ひゅうがなつ	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 596 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 28.1 g	炭水化物 74.4 g
8日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		スタミナ丼	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) シママース
		にがうりのあえ物	しらす干し 糸けずり	ごま 三温糖	にがうり にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		かしわもち	かしわもち(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 648 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.4 g
9日 (火)		牛乳	牛乳			
		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	パン(小麦・乳・大豆) 三温糖 黒糖 大豆油		
		トマトスープ		じゃがいも でんぷん	トマト たまねぎ パセリ	チキンブイヨン (鶏肉) コショウ シママース 醤油(小麦・大豆)
		アスパラソテー	ベーコン(豚肉)	こめ油	アスパラガス にんじん しめじ にんにく	シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 532 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 69.3 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
10日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		わかめスープ	わかめ	でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ねぎ だけのこ	花かつお だし昆布 シママース 醤油(大豆・小麦) コショウ
11日 (木)		チャプチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま ごま油(ごま) こめ油	きくらげ にんじん たまねぎ しいたけ 赤パプリカ こまつな	醤油(小麦・大豆) シママース 本みりん 甜麺醬(小麦・大豆)
		くだもの			甘夏みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 534 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 78.3 g
12日 (金)		牛乳	牛乳			
		炊き込みご飯	豚肉 油あげ(大豆)	米 こめ油	にんじん ごぼう あお豆(大豆) 椎茸 きくらげ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース
		なめこ汁	絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		なめこ しめじ えのきだけ ねぎ	花かつお シママース
15日 (月)		魚の西京焼き	まぐろ又はさわら 甘口しろみそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒
		うまかつ十	うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 548 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 46.4 g
16日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ハヤシライス	牛肉	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム パセリ りんご	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ おろしにんにく ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン シママース
16日 (火)		アセロラポンチ		白玉だんご(大豆)	アセロラピューレ みかん缶 パイン缶 もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 681 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 103.6 g
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 618 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 88.8 g
16日 (火)		牛乳	牛乳			
		鶏めし	鶏もも肉	米 こめ油	にんじん たけのこ 椎茸 あお豆(大豆)	チキンフィヨン (鶏肉) 本みりん 酒 醤油(小麦・大豆) シママース
		けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋 ごま油(ごま)	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	花かつお だし昆布 本みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース
16日 (火)		干草焼き	干草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)			
		くだもの			オレンジ(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 526 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 23.8 g	炭水化物 49.2 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
17日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		魚ぞうめんの汁	鶏むね肉 わかめ 魚ぞうめん		にんじん ねぎ 椎茸	花かつお 醤油(大豆・小麦) 酒 シママース
18日 (木)		きんぴらごぼう	豚肉 チキアギ(大豆)	ごま 三温糖 こめ油 ごま油(ごま)	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま)
		もちきびごはん さかな ぞうめんじる	くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 583 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 14.9 g	炭水化物 78.7 g
19日 (金)		牛乳	牛乳			
		沖縄そば (めん)		沖縄そば (小麦・大豆)		
		沖縄そば (そば汁)			ねぎ	花かつお だし昆布 シママース 醤油(大豆・小麦) 七味唐辛子(ごま) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
22日 (月)		(三枚肉・かまぼこ)	豚三枚肉 かまぼこ	三温糖		醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒
		からし菜炒め	ツナ	こめ油	からしな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) シママース
		黒糖		黒砂糖		
23日 (火)		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 612 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 66.4 g
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
22日 (月)		五目煮	鶏もも肉 大豆	三温糖	だいこん にんじん 椎茸 いんげん こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 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(小麦・大豆) 酢(小麦)
		魚の照り焼き	さば	三温糖		醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 おろしにんにく おろししょうが
23日 (火)		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 662 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 75.2 g
		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん)		米 麦		
22日 (月)		三色そぼろ丼 (肉そぼろ)	豚ひき肉 大豆	三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん
		(炒り卵)	卵	こめ油		シママース
		千草あえ	糸けずり	三温糖 ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
23日 (火)		洋梨コンポート	洋梨コンポート			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 667 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.5 g	炭水化物 85.4 g
		牛乳	牛乳			
23日 (火)		ゆかりごはん		米	ゆかり	
		かしわ汁	鶏もも肉 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース
		おかか和え	糸けずり	三温糖	きゅうり だいこん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
23日 (火)		お豆とかぼちゃのコロッケ	お豆とかぼちゃのコロッケ(小麦・大豆)	大豆油		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 658 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 98.4 g
		牛乳	牛乳			

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
24日 (水)		牛乳 なかよしパン	牛乳	パン(小麦・乳・大豆)		
		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	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・ 牛肉・鶏肉) コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		野菜のガーリックソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	にんじん たけのこ ブロッコリー アスパラガス にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 でんぷん	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 678 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 27.5 g	炭水化物 73.3 g
25日 (木)		牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
		カレーだいおうの まほうのカレー	豚肉 ウインナー(豚肉)	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)
		とうもろこし 福神漬		とうもろこし		シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 767 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 125.9 g
26日 (金)		牛乳 もちぎびごはん	牛乳	米 もちぎび		
		冬瓜の煮つけ	鶏もも肉 昆布 竹輪 厚揚げ(大豆)	三温糖	とうがん にんじん しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		パパイアの梅肉あえ	糸けずり	三温糖	パパイア きゅうり にんじん 梅肉(大豆・りんご)	酢(小麦) シママース
		魚のみそ焼き	ホキ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 575 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 80.4 g
29日 (月)		牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
		厚揚げの野菜あん	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉 鶏むね肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ 椎茸 しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
		マグロフライ	マグロフライ(小麦・大豆)	大豆油		
		くだもの			グレープフルーツ (予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 653 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 74.1 g
30日 (火)		牛乳 彩り野菜のピラフ	牛乳	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン	チキンブイヨン(鶏肉) コショウ シママース おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 白ワイン コショウ シママース 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		野菜スープ	鶏もも肉	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん とうがん	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		ベビーチーズ	チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 575 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 32.6 g	炭水化物 46.6 g
31日 (水)		牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
		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 ねぎ へちま	花かつお シママース
		パパイアイリチー	ベーコン(豚肉)	こめ油	パパイア にんじん にら	醤油(小麦・大豆) シママース
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		酒 醤油(小麦・大豆) おろししょうが おろしにんにく
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 603 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 71.6 g