



令和5年6月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



読谷給食調理場 Tel.982-8081

★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)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(ササガ等)・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。

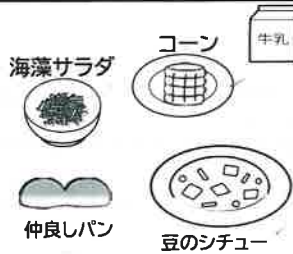
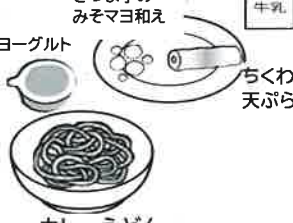
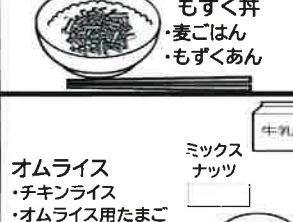
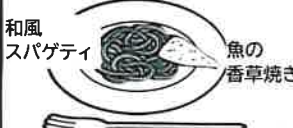
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いので、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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 麦ごはん 冬瓜のみそ汁 魚のもずくあんかけ くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆) グルコン もずく	米 麦 小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油	冬瓜 人参 えのき 山東菜 パイン缶 ネーブル(予定)	花かつお シママース こしょう みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
2日 (金)		牛乳 ツナライス ふわふわスープ くるま鮭と鶏肉のナゲット さつま芋スティック 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 ツナ ベーコン(豚肉) 鶏肉 たまご 粉チーズ(乳) くるま鮭と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)	米 こめ油 じゃが芋 パン粉(小麦・大豆) さつま芋スティック	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン おろしにんにく シママース こしょう 醤油(小麦・大豆) 鶏だし チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし シママース しょうゆ(小麦・大豆) こしょう
5日 (月)		牛乳 もちきびごはん わかめと大根のすまし汁 レンコン入りつくね ゴーヤーチャンプルー 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 わかめ レンコン入りつくね (小麦・鶏肉・大豆) 豚肉 チキアギ 豆腐(大豆) たまご 糸けずり	米 もちきび こめ油	大根 人参 ねぎ えのき 生姜 ゴーヤー 人参	花かつお だし昆布液 みりん 醤油(小麦・大豆) シママース 醤油(小麦・大豆) シママース
6日 (火)		牛乳 あげパン オートミールポタージュ キャベツといんげんのソテー 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 きな粉(大豆) 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳) ウィンナー(豚肉)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖 粉黒糖 はったい粉 オートミール じゃが芋 コーンスターチ こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	揚げ油① 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ いんげん コーン 人参	シママース こしょう 鶏豚だし おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう
7日 (水)		牛乳 枝豆おこわ じゃが芋のみそ汁 千草焼き カミカミ昆布 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆) 千草焼き(小麦・たまご・乳・ 大豆・鶏肉) カミカミ昆布(大豆)	米 もち米 こめ油 じゃが芋	あお豆(大豆) 人参 生姜 ごぼう しいたけ たけのこ 小松菜 大根 人参	花かつお 鶏豚だし 酒 醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお
8日 (木)		牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ごぼうパオシュウ くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 みそ(大豆) ごぼうパオシュウ(小麦・豚肉・大豆)	米 かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ りんご(予定)	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) シママース 豆板醤 オイスターソース(大豆) 鶏豚だし
9日 (金)		牛乳 麦ごはん じゃが芋のそばろ煮 魚の生姜焼き 梅みそ 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) さば みそ(大豆) 糸けずり	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 三温糖 三温糖 白ごま こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ 生薑 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお おろし生姜 おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 梅肉(大豆・りんご) みりん
12日 (月)		牛乳 麦ごはん 春雨のスープ 魚のチョリム チンジャオロースー 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 絹ごし豆腐(大豆) 赤魚 豚肉	米 麦 春雨 かたくり粉 ごま油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 かたくり粉	コーン 白菜 人参 えのき 小松菜 生薑 にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ 人参	醤油(小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン(鶏肉) シママース 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆) 酒 醤油(小麦・大豆) シママース オイスターソース(大豆) みりん
13日 (火)		牛乳 麦ごはん シブインブサー ウルクジアンダギー ミニトマト 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 豚バラ肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ みそ(大豆)	米 麦 三温糖 こめ油 ウルクジアンダギー 大豆油	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく しいたけ 揚げ油② ミニトマト	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお

	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
	14日 (水)		牛乳 仲良しパン 豆のシチュー コーン 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 金時豆 大豆 海藻ミックス しらす	仲良しパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 コーンスターチ 白ごま 三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	白いんげん豆 人参 玉ねぎ セロリ しめじ コーン 人参 きゅうり 大根 コーン	おろしにんにく ウスターソース こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) チキンブイヨン(鶏肉) シママース シママース シーファサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 27.1 g	炭水化物 102.7 g
	15日 (木)		牛乳 クープジュシー クーリジシ ししゃものみりん焼き くだもの クープジュシー クーリジシ	牛乳 豚肉 豚三枚肉 細切り昆布 チキアギ(大豆) 豚肉 黄かまぼこ たまご ししゃも	米 三温糖 こめ油	ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく 冬瓜 ねぎ しいたけ シードレス(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお シママース 醤油(小麦・大豆) 花かつお 酒 みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 75.5 g
	16日 (金)		牛乳 カレーうどん ちくわ天ぷら さつま芋のみそマヨ和え ヨーグルト カレーうどん	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) なたと ベーコン(豚肉) みそ(大豆) ヨーグルト(乳・ゼラチン)	うどん(小麦) こめ油 ちくわ天ぷら(小麦・大豆) さつま芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 きくらげ しいたけ 人参 きゅうり	カレーうどん(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 おろしにんにく シママース 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ウスターソース 鶏豚だし 酢(小麦)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 75.5 g
	19日 (月)		牛乳 麦ごはん 五目煮 魚の西京焼き 小松菜の和え物	牛乳 大豆 鶏肉 チキアギ(大豆) さば みそ(大豆) ツナ	米 麦 三温糖 三温糖 三温糖 白ねりごま 白ごま	大根 人参 しいたけ いんげん こんにゃく 生姜 もやし 小松菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 酒 みりん おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 98.8 g
	20日 (火)		牛乳 野菜そば 手づくりかまぼこ あまがし 野菜そば	牛乳 豚肉 魚すり身 ひじき 金時豆 緑豆	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油 かたくり粉 大豆油 三温糖 黒糖 押し麦	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ 生姜 人参 にら	醤油(小麦・大豆) 酒 シママース 花かつお 豚ガラ骨 シママース 食塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 93.1 g
	21日 (水)		牛乳 パーカーパン あかね芋のスープ ハンバーグデミグラス ソースかけ くだもの パーカーパン あかね芋のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆) ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	パーカーパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 あかね芋 こめ油 あかね芋ペースト 小麦粉 三温糖 かたくり粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム ピクルス りんご(予定)	白ワイン シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ケチャップ ウスターソース シママース デミグラスソース(小麦・鶏肉)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24 g	炭水化物 101.3 g
慰 霊 の 日 献 立	22日 (木)		牛乳 ボロボロジュシー ふかし芋 マーミナリチー ボロボロ ジュシー ふかし芋	牛乳 豚バラ肉 チキアギ(大豆) ツナ 厚揚げ(大豆)	米 麦 さつま芋 こめ油	山東菜 冬瓜 人参 もやし 人参 にら	醤油(小麦・大豆) 花かつお 鶏豚だし シママース 醤油(小麦・大豆) シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.4 g	炭水化物 83.3 g
	26日 (月)		牛乳 もずく丼 和風肉団子 大根とハンダマのツナ和え もずく丼 麦ごはん もずくあん	牛乳 もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 和風肉団子(大豆・鶏肉・豚肉・小麦・ごま) ツナ みそ(大豆)	米 麦 三温糖 かたくり粉 こめ油 白すりごま 三温糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 大根 ハンダマ 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シーファサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 109.2 g
	27日 (火)		牛乳 オムライス ポトフ ミックスナッツ オムライス ポトフ ミックスナッツ	牛乳 鶏肉 鶏肉 ウィンナー(豚肉)	米 こめ油 じゃが芋 ミックスナッツ(落花生・ カシューナッツ・アーモンド)	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ ブロッコリー	白ワイン パプリカ粉 ケチャップ 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう 鶏豚だし シママース 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏だし
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 111.3 g
	28日 (水)		牛乳 麦ごはん 韓国風肉じゃが 揚げチヂミ くだもの 韓国風肉じゃが	牛乳 豚肉	米 麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油 チヂミ(小麦・たまご・大豆) 大豆油	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ しいたけ 揚げ油④ ネーブル(予定)	おろし生姜 おろしにんにく 豆板醤 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 酒 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 111.3 g
	29日 (木)		牛乳 麦ごはん アーサ汁 鶏肉のみそ焼き 野菜の塩こうじ炒め 麦ごはん アーサ汁	牛乳 アーサ 絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉 みそ(大豆) 豚肉	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油	生姜 ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ にら	醤油(小麦・大豆) 花かつお だし昆布 シママース おろしにんにく みりん 酒 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく 酒 塩こうじ こしょう
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 20.1 g	炭水化物 98.4 g
	30日 (金)		牛乳 和風スバゲティ 魚の香草焼き ミックスベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン(豚肉) 赤魚 ヨーグルト(乳)	スバゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 オリーブ油 はちみつ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 マッシュルーム きくらげ しいたけ にんにく ミックスベリー パナナ パイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶	醤油(小麦・大豆) シママース こしょう シママース こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 71.8 g