

令和5年6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 パナナ 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・かになが混入している 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、にわた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 (木)		牛乳 醤油 ラーメン 棒棒鶏風サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 わかめ など 鶏ささみフレーク (鶏肉)	中華麺 (小麦・大豆) ねりごま ごま	長ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン こまつな もやし にんじん	鶏がら 花かつお 豚骨 シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 665 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 70.4 g
2日 (金)		牛乳 梅菜めし さばの塩麴焼き 沖縄風煮つけ くだもの	牛乳 さば 鶏もも肉 昆布	米 塩麴 三温糖	だいこん にんじん こんにゃく びわ (予定)	梅菜めし(ごま) 醤油(小麦・大豆) シママース 酒 本みりん 花かつお
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 1160 kcal	たんぱく質 41.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 200.5 g
5日 (月)		牛乳 麦ごはん 牛丼 海藻サラダ さつま芋スティック	牛乳 牛肉 海藻ミックス しらす干し 糸けずり	米 麦 三温糖 でんぷん ごめ油 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく きゅうり にんじん もやし コーン	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 563 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 84.2 g
6日 (火)		牛乳 もちきびごはん ちくわの曙焼き きんぴられんこん かき玉汁	牛乳 ちくわ 豚肉 卵 鶏むね肉 絹ごし豆腐(大豆)	米 もちきび 卵抜きマヨネーズ (大豆) ごま 三温糖 こめ油 ごま油	にんじん ごぼう れんこん にんじん ピーマン こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま) シママース チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 605 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 79.1 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
7日 (水) 「歯と口の健康週間」		牛乳	牛乳			
		五穀ごはん スルル小のから揚げ 豆乳入り豚汁 味付けのり	牛乳 きびなご 豚肉 油あげ(大豆) 豆乳(豆乳) 赤みそ・白みそ(大豆)	米 五穀米 小麦粉 でんぷん 大豆油 里芋	にんじん だいこん しょうが ごぼう こんにゃく	酒 花かつお シママース
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 944 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 161.4 g
8日 (木) 「歯と口の健康週間」		牛乳	牛乳			
		麦ごはん 鶏肉と大根の煮つけ イカゲソのあえもの 冷凍パイ	牛乳 麦ごはん 鶏もも肉 昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆) いかげそ 甘口しろみそ(大豆)	米 麦 三温糖 ごま 三温糖	だいこん にんじん こんにゃく いんげん 椎茸 しょうが にんじん きゅうり シークワーサー 冷凍パイ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお 酢(小麦)
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 514 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 13 g	炭水化物 77.1 g
9日 (金) 「歯と口の健康週間」		牛乳	牛乳			
		麦ごはん キーマカレー フルーツナタデココ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんにく かぼちゃ りんご	カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ シママース
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 645 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.1 g	炭水化物 103.5 g
12日 (月)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん 肉じゃが いわしのトマト煮 黒糖ビーンズ	牛乳 わかめごはん 豚肉 いわしのトマト煮 黒糖ビーンズ	米 じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 糸こんにゃく あお豆(大豆)	炊き込みわかめ 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 636 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 86.2 g
13日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん ショーロンポー 八宝菜 中華スープ	牛乳 麦ごはん 豚肉 うすらの卵 鶏むね肉	米 麦 こめ油 でんぷん はるさめ ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく たけのこ 椎茸 きくらげ にんじん たまねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) おろし生姜 酒 シママース 花かつお コショウ 醤油(小麦・大豆) シママース
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 606 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 82.2 g
14日 (水)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん 五目厚焼き卵 ひじき炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 発芽玄米入りごはん 五目厚焼き卵 ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆 玄米みそ(大豆)	米 発芽玄米 三温糖 こめ油	にんじん もやし にら こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース 花かつお
一食当たりの栄養価(小)			17種 - 577 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 18.2 g	炭水化物 76.9 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
15日 (木)		牛乳	牛乳			
		クファージュシー	豚肉 昆布 かまぼこ (小麦・大豆)	米 こめ油	椎茸 にんじん ねぎ	ポークパイオン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) シ ママース 酒
琉球料理の日		グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉 でんぷん 大豆油		シママース コショウ
		マンクーグウ	豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ(大豆)	こめ油 三温糖	こまつな だいこん にんじん あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん
		蒸しケーキ	蒸しケーキ (小麦・乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 616 kcal	たんぱく質 41.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 61.6 g
16日 (金)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン (小麦・乳・大豆)		
食育の日		チリコンカン	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ ウスターソース(大 豆・りんご) チリソース チリパウダー 赤ワイン コショウ シママース チキンパイオン(鶏 肉) シママース コショウ
		クリームスープ	鶏むね肉 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 コーン マッシュルーム さくらんぼ (予定)	
		くだもの				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 640 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 23 g	炭水化物 80.6 g
19日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
食育の日		魚の西京焼き	さわら 甘口しろみそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒
		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 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 635 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 76.1 g
20日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
食育の日		マーボーなす	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	なす にんじん たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく 椎茸	ケチャップ 豆板醤 醤油(小麦・大豆) 甜麺醤 (小麦・大豆) ポークパイオン (豚肉・鶏肉)
		ハンサンスー	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま油 三温糖	にんじん きゅうり もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		くだもの			プラム (予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 581 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 86 g
21日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
食育の日		親子丼	鶏もも肉 卵	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな だけのこ こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
		キムチ和え	わかめ	三温糖	きゅうり はくさい もやし だいこん にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース キムチの素 (りんご・いか・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 541 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 13.2 g	炭水化物 82.4 g
22日 (木)		牛乳	牛乳			
		カンダバージュシー	豚肉 油あげ(大豆)	米 発芽玄米 こめ油	カンダバー にんじん えのきたけ 椎茸	花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) シママース
慰霊の日献立 グングワチゲニ		タマナーチャンプルー	豆腐 (大豆) 豚肉	こめ油	にんじん キャベツ もやし	醤油(小麦・大豆) シママース
		揚げさつま芋 あまがし		さつまいも 大豆油		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 511 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 24 g	炭水化物 55.3 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	
26日 (月)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん タコミート	牛ひき肉 豚ひき肉	米 麦 こめ油		にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	ケチャップ トマトソース (大豆) チリソース チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリパウダー ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		ゆで野菜 スライスチーズ	スライスチーズ (乳)			キャベツ	
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐 (乳・大豆)		フルーツカクテル (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 691 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.1 g	炭水化物 98 g	
27日 (火)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん 国産キャベツのメンチカツ		米 もちきび		国産キャベツメンチ (大豆・鶏肉・豚肉)	
		チキンとパパイアのトマト煮	鶏もも肉			パパイア にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワインシママース チキンブイオン (鶏肉)
		【古堅・古堅南】 【渡慶次・喜名・読谷】				すいか	
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 637 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.2 g	炭水化物 89.2 g	
28日 (水)		牛乳	牛乳				
		あかね芋入り 炊き込みご飯	豚肉	米 あかね芋 さつまいも こめ油	にんじん ねぎ 椎茸 きくらげ	ポークブイオン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース	
		鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん	
		野菜たっぷり汁				キャベツ たまねぎ しめじ	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 497 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 53.3 g	
29日 (木)		牛乳	牛乳				
		あみパン		あみパン (小麦・乳・大豆)			
		白身魚フライ		白身魚フライ (小麦・大豆) 大豆油			
		アスラパソテー	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 - 665 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 31.1 g	炭水化物 68.7 g	
30日 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん チンジャオロース	牛肉	米 麦 三温糖 でんしん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 豆板醤 オイスターソースシ ママース	
		にら入り卵スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆)			にら たまねぎ えのきたけ	チキンブイオン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 花かつお シママース
		【渡慶次・喜名・読谷】 【古堅・古堅南】				すいか	
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 570 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 71 g	