

令和5年7月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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)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。

★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。



7月は県産品奨励月間です
給食でも県産品を積極的に使用した献立を
子ども達に提供します。

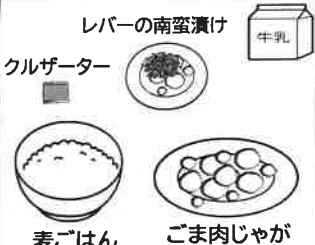
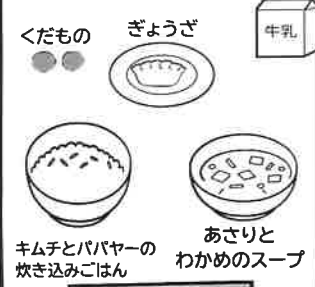
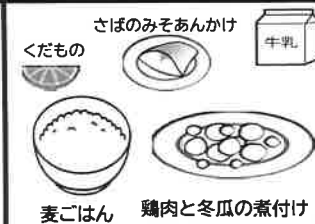
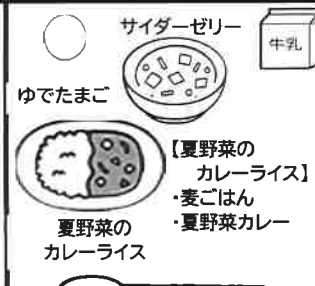
県産品



のマークが県産品です♪



	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
県産品 ウッチン	3日 (月)		牛乳 うっちんジューシー うちなーみそ汁 ちくわのわさびマヨ焼き さつま芋スティック	牛乳 豚肉 ひじき 白かまぼこ 豚肉 ポーク(豚肉・鶏肉) 豆腐(大豆) たまご 赤・白みそ(大豆)	米 麦 こめ油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋スティック	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 冬瓜 人参 もやし 山東菜	うっちん粉 醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお シママース 花かつお わさび 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 690 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 83.3 g
県産品 アーサ	4日 (火)		牛乳 塩豚丼 アーサ入りコーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 アーサ	米 麦 ごま油 かたくり粉 白ごま かたくり粉	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン ネーブル(予定)	シママース 酒 醤油(小麦・大豆) こしょう 花かつお チキンブイヨン(鶏肉) 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 688 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 109 g
県産品 ソーキ・スヌイ	5日 (水)		牛乳 ごはん 大根とソーキの煮付け かぼちゃ天ぷら スヌイの佃煮	牛乳 豚ソーキ 厚揚げ(大豆) スヌイ【もずく】 糸けずり	米 三温糖 かぼちゃ天ぷら(小麦) 大豆油 三温糖 水あめ	大根 人参 小松菜 生姜 こんにゃく しいたけ 揚げ油⑤ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 781 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 31 g	炭水化物 100.3 g
FIBA 応援献立	6日 (木)		牛乳 全粒粉パン ヘルネケイト (えんどう豆のスープ) ロールキャベツ ロリッソ	牛乳 鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆 豆乳(大豆) ロールキャベツ(小麦・たまご・大豆・鶏肉・豚肉) ハム(豚肉・大豆)	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 コーンスターチ オリーブ油 三温糖	グリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり 大根 人参 黄ピーマン	ポークブイヨン(豚肉) シママース こしょう シークアサー果汁 酢(小麦) シママース
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 697 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 92.1 g
県産品 スイカ	7日 (金)		牛乳 星ごはん セタ汁 魚のカラフル焼き スイカ入りポンチ	牛乳 鶏ささみ 魚そうめん ホキ チーズ(乳)	米 黒米 もちきび ノンエッグマヨネーズ 月形・星形ゼリー(オレンジ) カラフルもち	人参 生姜 オクラ ミックスビメント みかん缶 黄桃缶(もも) パイ缶 すいか	花かつお 煮干しだし(さば) 醤油(小麦・大豆) みりん シママース シママース こしょう シークアサー果汁
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 673 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 99.8 g
県産品 あかね芋	10日 (月)		牛乳 あかね芋の 炊き込みごはん 野菜たっぷりかき玉汁 魚の照り焼き ミニトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) たまご さば	米 麦 あかね芋 こめ油 三温糖 はちみつ	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ 大根 人参 山東菜 キャベツ ミニトマト	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん シママース 酒
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 668 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 80.8 g
県産品 ナーベラー・パイナップル	11日 (火)		牛乳 コッペパン ナーベラー入り スープカレー チーズオムレツ パイナップル	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ (たまご・小麦・乳・大豆・)	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 こめ油	へちま かぼちゃ いんげん しめじ セロリ トマトダイス りんごビュレ 玉ねぎ パイナップル	おろしにんにく カレー粉 シママース カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 醤油(小麦・大豆) 赤ワイン こしょう オールスパイス(えび・かに・小麦・そば たまご・乳・落花生(ピーナッツ)) チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 683 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 80.5 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
県産品 クルザーター	12日 (水)		牛乳 麦ごはん ごま肉じゃが レバーの南蛮漬け クルザーター	牛乳 豚肉 麦みそ(大豆) 豚レバー(小麦・大豆・豚肉)	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま 三温糖 大豆油 揚げ油⑥ クルザーター【黒糖】	人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ きゅうり 人参 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお りんご酢(りんご) シママース 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 774 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29.6 g	炭水化物 113.5 g
県産品 ゴーヤ・モウイ	13日 (木)		牛乳 なすとトマトのスパゲティ 野菜グラタン ゴーヤとモウイのサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 野菜グラタン(大豆)	スパゲティ(小麦・大豆) 三温糖 こめ油 ツナ フレンチクリーミードレッシング ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ ゴーヤ モウイ 人参 コーン	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) 赤ワイン ウスターソース シママース こしょう
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 873 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 35.4 g	炭水化物 105 g
県産品 ちきなー	14日 (金)		牛乳 玄米入りごはん もずくと大根のみそ汁 ひじきと野菜の豆腐焼き ちきなーちゃんぷるー	牛乳 もずく 赤・白みそ(大豆) ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆) 豚肉 ベーコン(豚肉) 厚揚げ(大豆)	米 玄米 えのき 大根 人参 ねぎ 湿っぶ(小麦) こめ油	えのき 大根 人参 ねぎ からし菜 人参 もやし	花かつお シママース 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 660 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.4 g	炭水化物 89.8 g
県産品 パパヤー	18日 (火)		牛乳 キムチとパパヤーの炊き込みごはん あさりとわかめのスープ ぎょうざ くだもの	牛乳 豚肉 あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)	米 こめ油 かたくり粉 ごま油	パパヤー【パパイヤ】 しいたけ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 ねぎ えのき しめじ 人参 長ねぎ シードレス(予定)	おろしにんにく 酒 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) シママース キムチの素(りんご・いか・大豆) 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 630 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 84.2 g
県産品 食育の日	19日 (水)		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 白みそ(大豆) ツナ	米 麦 三温糖 三温糖 三温糖 白ごま ねりごま	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 花かつお シママース 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 720 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 97.7 g
県産品 シークアサー	20日 (木)		牛乳 タコライス きのこスープ シークアサーソルベ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉	米 麦 こめ油 スライスチーズ(乳) シークアサーソルベ	玉ねぎ 人参 にんにくの芽 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ コーン しいたけ しめじ マッシュルーム	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース シママース チキンブイヨン(鶏) シママース こしょう 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 865 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 130.2 g
8月の給食献立							
	8月 28日 (月)		牛乳 カラフルピラフ ミネストローネ 魚のハニーマスタード焼き 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 ウィナー(豚肉) 鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆 ホキ	米 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆) ABCマカロニ(小麦) じゃが芋 三温糖 はちみつ 焼きプリンタルト (たまご・乳・小麦・大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ コーン 人参 玉ねぎ セロリ パセリ トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう 醤油(小麦・大豆) ケチャップ シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) シママース こしょう 粒マスタード
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 788 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 100.9 g
	29日 (火)		牛乳 麦ごはん 鶏肉と冬瓜の煮付け さばのみそあんかけ くだもの	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆) さば 赤・白みそ(大豆)	米 麦 三温糖 三温糖 白ごま かたくり粉	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく しいたけ 生姜 ネーブル(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 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 730 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 100.1 g
	31日 (木)		牛乳 夏野菜のカレーライス ゆでたまご サイダーゼリー	牛乳 鶏肉 豚レバー	米 麦 じゃが芋 こめ油 小麦粉 コーンスターチ サイダーゼリー	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ へちま コーン プルーンピューレ たまご みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶	おろしにんにく 赤ワイン カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ウスターソース シママース
一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 869 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 134.3 g