

令和5年10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(イワシ等)・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 ◎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	
3日 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		わかめの中華スープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	かたくり粉 ごま油 白ごま	白菜 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお みりん 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆) おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 塩	
		魚のチョリム	さば	三温糖 ごま油			
	プルコギ	豚肉		三温糖 春雨 かたくり粉 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにくの芽		
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 699 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 92.8 g	
	4日 (水)		牛乳	牛乳			
			ポロネーゼ風パスタ	豚ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマトダイス	トマトソース(大豆) ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース 赤ワイン 塩
ささみチーズ焼き			ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏・大豆)				
ナタデココフルーツ				ナタデココ 三温糖 カラフルもち	みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶	シークアサー果汁	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 753 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 28.9 g	炭水化物 93.8 g		
5日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		大根のべっこう煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	大根 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお	
		ごぼうチップス		かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油 揚げ油①	ごぼう	塩 こしょう	
	梅みそ	赤・白みそ(大豆) 糸げずり		三温糖 白ごま こめ油	梅肉(大豆・りんご)	みりん	
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 707 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 106.4 g	
	6日 (金)		牛乳	牛乳			
			深川めし	鶏肉 あさり	米 白ごま 三温糖 こめ油	たけのこ 人参 しいたけ ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
芋の子汁			赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 里芋 あかね芋	人参 えのき 長ねぎ	花かつお	
ひじきと野菜の豆腐焼き			ひじきと野菜の豆腐焼き(たまご・小麦・大豆)				
	くだもの			シードレス(予定)			
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 602 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 18 g	炭水化物 81.6 g	
	10日 (火)		牛乳	牛乳			
			コッペパン	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 生クリーム(乳) オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)	コッペパン(小麦・乳・大豆)		
コーンシチュー				じゃが芋 こめ油 小麦粉 コーンスターチ	コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ	鶏だし 塩 こしょう	
オムレツ							
	手づくりベリージャム			三温糖 コーンスターチ	ブルーベリー ストロベリー	レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 819 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 32.4 g	炭水化物 104.2 g	
	11日 (水)		牛乳	牛乳			
			もちきびごはん		米 もちきび		
肉豆腐			豚肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	系こんにゃく 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお	
ちくわ天ぷら			ちくわ天ぷら(小麦・大豆)				
	くだもの			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 680 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 103.3 g	
	12日 (木)		牛乳	牛乳			
			キムチの炊き込みごはん	豚肉	米 麦 こめ油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) キムチの素(りんご・いか・大豆) 鶏豚だし 塩
春雨スープ			鶏肉 豆腐(大豆)	春雨 かたくり粉 ごま油	コーン 白菜 人参 えのき 小松菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
魚のねぎあんかけ			赤魚	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油 揚げ油②	長ねぎ 生姜		
	アーモンド			揚げ油②			
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 739 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 27.4 g	炭水化物 90.8 g	
	13日 (金)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
かきたまみそ汁			たまご 鶏肉 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 ねぎ	花かつお	
野菜の塩こうじ炒め			豚肉	かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ なら ネーブル(予定)	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 塩こうじ こしょう	
	納豆	納豆(大豆・小麦)					
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 724 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 102.4 g	
	16日 (月)		牛乳	牛乳			
			仲良しパン		仲良しパン(小麦・乳・大豆)		
ヘルネケイット			鶏肉 白いんげんペースト ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	小麦粉 こめ油	裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ	おろしにんにく 塩 こしょう ポークブイヨン(豚肉)	
チキンのカレー焼き			鶏肉	三温糖 オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく カレー粉	
	シークアサーサラダ			三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 塩 こしょう	
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 722 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 29 g	炭水化物 79.5 g	
	17日 (火)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 玄米		
中華風うま煮			豚肉 豆腐(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	生姜 人参 白菜 玉ねぎ しめじ たけのこ 小松菜 きくらげ しいたけ	酒 おろしにんにく 塩 オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
米粉の春巻き			米粉の春巻き(小麦・大豆・豚肉)	大豆油 揚げ油③			
	くだもの			揚げ油③			
	一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 798 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 32.8 g	炭水化物 100.8 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
18日 (水)		牛乳 沖繩そば たまなチャンプルー くだもの	牛乳 沖繩そば 肉・かまぼこ 汁	牛乳 沖繩そば(小麦・大豆) 三温糖 こめ油	ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 なら 青切りみかん(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお ポークピジョン(豚肉) 醤油(小麦・大豆) 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 736 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 29 g	炭水化物 81.6 g
19日 (木)		牛乳 麦ごはん 五目煮 魚の西京焼き 小松菜の和え物	牛乳 麦ごはん 大豆 鶏肉 チキアギ(大豆) さば 甘口白みそ(大豆) ツナ	米 麦 三温糖 三温糖 三温糖 すりごま 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 塩 酒 みりん おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 733 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.1 g
20日 (金)		牛乳 黒米ごはん イナムドウチ クープイリチー 手づくりちんすこう	牛乳 黒米ごはん 豚三枚肉 カステラかまぼこ 甘口白みそ(大豆) 細切り昆布 豚肉 チキアギ	米 黒米 三温糖 三温糖 三温糖 三温糖 小麦粉 三温糖 三温糖 ショートニング(大豆)	こんにゃく ねぎ しいたけ 人参 こんにゃく	鶏豚だし 花かつお 塩 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 728 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 96.4 g
23日 (月)		牛乳 焼きそば 中華風コーンスープ 肉まん くだもの	牛乳 焼きそば 豚肉 たまご 豆腐(大豆) 肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)	中華めん(小麦・大豆) こめ油 じゃが芋 かたくり粉	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし きくらげ キャベツ コーン クリームコーン 人参 玉ねぎ ねぎ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 ウスターソース カレー粉 ケチャップ チキンピジョン(鶏肉) 花かつお 塩 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 608 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 72.3 g
24日 (火)		牛乳 くり入り炊き込みごはん もずくのみそ汁 さばの黒糖生姜焼き 黒豆	牛乳 くり入り炊き込みごはん 豚肉 油揚げ(大豆) もずく 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) さば 黒豆(大豆)	米 麦 くり 白ごま 三温糖 はちみつ 黒糖	人参 ごぼう ねぎ しいたけ えのき 大根 人参 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 699 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 87.3 g
25日 (水)		牛乳 コッペパン 鶏肉とパパイアのトマト煮 グラタン ごぼうサラダ	牛乳 コッペパン 鶏肉 白いんげん豆 野菜グラタン(大豆) ハム(豚肉・大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 三温糖 三温糖 コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ 白ごま ねりごま 三温糖	パパイア 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマトダイス ごぼう きゅうり 人参	おろしにんにく こしょう ケチャップ トマトジュース 赤ワイン 塩 醤油(小麦・大豆) ウスターソース チキンピジョン(鶏肉) 塩 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 857 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 35.8 g	炭水化物 104.6 g
26日 (木)		牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが 小いわしの梅の香揚げ くだもの	牛乳 麦ごはん 豚肉 麦みそ(大豆) 小いわしの梅の香揚げ(小麦) くだもの	米 麦 じゃが芋 三温糖 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ 青切りみかん(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 783 kcal	たんぱく質 揚げ油(4)	脂質 25.2 g	炭水化物 115.2 g
27日 (金)		牛乳 親子丼 大根とハンダマのツナ和え 枝豆	牛乳 親子丼 鶏肉 たまご ツナ 赤・白みそ(大豆)	米 麦 三温糖 かたくり粉 三温糖 すりごま 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ 大根 ハンダマ 人参 枝豆(大豆)	おろしにんにく 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩 シークアサー果汁 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 747 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 100.8 g
30日 (月)		牛乳 麦ごはん きのこのみそ汁 レバーのピリ辛揚げ からし菜と麩炒め	牛乳 麦ごはん わかめ 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆) 豚レバー(豚肉・小麦・大豆) ツナ	米 麦 三温糖 白ごま 大豆油 湿つぶ(小麦) 三温糖	しめじ えのき からし菜 人参 もやし	花かつお おろし生姜 とんかつソース ケチャップ 豆板醤 塩 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 687 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 24 g	炭水化物 96.1 g
31日 (火)		牛乳 紅芋パン かぼちゃと麦のポタージュ ハンバーグ トマトソースかけ くだもの	牛乳 紅芋パン ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 ハンバーグ (豚肉・乳・小麦・大豆・りんご)	紅芋パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦 小麦粉 三温糖 三温糖 コーンスターチ 三温糖	かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム トマトダイス 梨(予定)	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 806 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.8 g	炭水化物 108.4 g

よく味わって
食べていますか?

5つの基本味と
代表的な食べ物

