

令和5年10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)22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 セラチン 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 くるみ

※海藻類(もずく等)・小魚(サリナ等)・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。

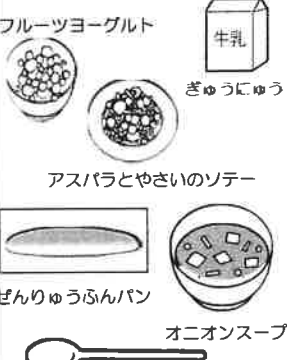
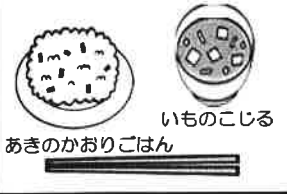
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

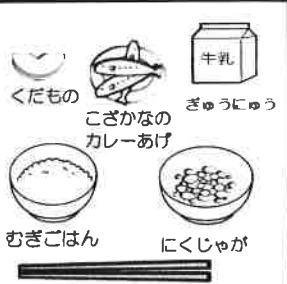
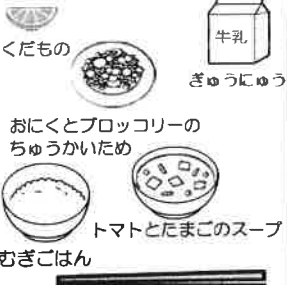
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
2日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		冬瓜とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		とうがん にんじん	シママース 花かつお
		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)
3日 (火)		牛乳	牛乳			
		梅菜めし		米 梅菜めし(ごま)		
		鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 昆布 かまぼこ 絹厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん こんにゃく インゲン しいたけ しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵)	はるさめ 三温糖 ごま油(ごま)	きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) シママース
4日 (水)		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん)		米 麦 三温糖 こめ油 でんぷん		酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん
		豚キムチ丼	豚肉		白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・ さば にんじん たまねぎ たけのこ もやし こんにゃく 木くらげ しいたけ こまつな にんにく しょうが	
		(豚キムチ丼の具)				
5日 (木)		牛乳	牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)			
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ アスパラガス トマト	トマトジュース 赤ワイン コショウ ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) シママース チキンブイヨン(鶏肉)
		プロックリーソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳)	プロックリー にんじん しめじ コーン	シママース 醤油(小麦・大豆)
6日 (金)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん				
		アーサのすまし汁				
		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
10日 (火)		牛乳	牛乳			
		ピラフ				
		トマトスープ				
		メンチカツ	メンチカツ(牛肉・鶏肉・大豆・小麦・セラリン・乳)			大豆油
11日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん				
		具だくさんみそ汁				
		ゴマじゃこ和え				
12日 (木)		牛乳	牛乳			
		(沖縄そば)				
		なにかみそば	なにかみ(豚肉) 豚肉 かまぼこ			
		(なにかみそばじる)				
13日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん				
		中華風コーンスープ				
		ホイコーロー	豚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油(ごま) でんぷん こめ油	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醬(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース

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
6日 (金)		牛乳 もちきびごはん アーサのすまし汁 タマナーチャンプルー 魚の照り焼き	牛乳 アーサ 豆腐(大豆) 豚肉 ホキ	米 もちきび こめ油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ もやし	醤油(小麦・大豆) シママース だし昆布 花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 おろし生姜 おろしにんにく
		一食当たりの栄養価(小)	174kcal - 564 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 72.8 g
10日 (火)		牛乳 ピラフ トマトスープ メンチカツ チーズ	牛乳 ウインナー(豚肉)	米 こめ油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ コーン あお豆(大豆) マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ パセリ	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	174kcal - 509 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 55.5 g
11日 (水)		牛乳 もちきびごはん 具だくさんみそ汁 ゴマじゃこ和え 干草焼き	牛乳	米 もちきび 麦みそ(大豆) しらす干し ごま 三温糖 ごま油(ごま)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく えのきだけ 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	174kcal - 538 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 73.4 g
12日 (木)		牛乳 (沖縄そば) なにかみそば (なにかみそばじる) 五色あえ クリームコンフェ	牛乳	沖縄そば(小麦・大豆)	しいたけ ねぎ しょうが こまつな にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース ホークブイヨン(豚肉) 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	174kcal - 630 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 69.3 g
13日 (金)		牛乳 麦ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ(大豆)	米 麦 でんぷん 三温糖 ごま油(ごま) でんぷん こめ油	コーン クリームコーン ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく 温州みかん(予定)	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ 花かつお 鶏ガラ(鶏肉・卵) 豆板醤 甜麺醬(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース
		一食当たりの栄養価(小)	174kcal - 621 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 88 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
16日 (月)		牛乳	牛乳	米	にんじん	醤油(小麦・大豆)
		炊き込みご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	こめ油	ごぼう あお豆(大豆) しいたけ 木くらげ	本みりん 酒 シママース ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)
		わかめと豆腐のすまし汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお だし昆布
		ゆかり和え		三温糖	だいこん きゅうり にんじん ゆかり	酢(小麦)
		チーズちくわフライ	チーズちくわフライ(乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 444 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 46.7 g
17日 (火)		牛乳	牛乳	米 麦		
		麦ごはん		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 ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		ポークカレー	豚肉			酢(小麦) 粒マスタード
		ブロッコリーのサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり シークワーサー	
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 643 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 21.4 g	炭水化物 91.9 g
18日 (水)		牛乳	牛乳	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)		
		全粒粉パン	ベーコン(豚肉)	こめ油	たまねぎ にんじん パセリ	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		オニオンスープ	ウインナー(豚肉)	こめ油 バター(乳)	アスパラガス にんじん キャベツ	シママース コショウ 醤油(小麦・大豆)
		アスパラと野菜のソテー		ヨーグルト(乳)	フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
		フルーツヨーグルト				
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 558 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 72.4 g
19日 (木)		牛乳	牛乳	米 もちきび		
		もちきびごはん	鶏肉 大豆	三温糖	だいこん にんじん しいたけ インゲン こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん 花かつお シママース
		五目煮	ハム(豚肉・大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま	ブロッコリー きゅうり にんじん	ごまドレッシング (ごま・小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		ブロッコリーの ごまドレ和え	さば	塩麴		
		さばの塩麴焼き				
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 679 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 28.3 g	炭水化物 72.7 g
20日 (金)		牛乳	牛乳	米 麦		
		麦ごはん	もずく 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお だし昆布
		もずくのすまし汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	キャベツ にんじん にら もやし だけのこ にんにく 柿(予定)	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース
		スタミナ野菜のみそ炒め				
		くだもの				
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 553 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.4 g	炭水化物 79.5 g
23日 (月)		牛乳	牛乳	米 栗 こめ油	にんじん しめじ しいたけ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース チキンブイヨン(鶏肉)
		秋の香りごはん	鶏肉			
		いもの子汁	豚肉	里芋	にんじん だいこん 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース 花かつお
		ポテトチキンフライ	ポテトチキン(鶏肉・小麦・大豆) 大豆油			
		カップもずく	カップもずく(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 435 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 52.2 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
24日 (火)		牛乳	牛乳			
		ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)	たまねぎ しめじ アスパラガス きのこトリオ(大豆) 赤パプリカ 黄ピーマン マッシュルーム にんにく とうがらし	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)	
		ペペロンチーノ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー シークワーサー	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ 粒マスタード
		彩りナッツサラダ	大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ (大豆)	パセリ	ホワイトソース (小麦・乳・大豆)
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 489 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 27.9 g	炭水化物 43.1 g
25日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 麦			
		肉じゃが	豚肉	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 あお豆(大豆) こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん シママース 花かつお カレー粉
		小魚のカレー揚げ	きびなご又は わかさぎ	小麦粉 でんぷん 大豆油		
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 605 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 88.5 g
26日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 麦			
		ゆし豆腐の汁	ゆし豆腐(大豆) アーサ		しょうが	醤油(小麦・大豆) シママース だし昆布 花かつお
		マーミナイリチー	ツナ	こめ油	もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 580 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 74.8 g
27日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 麦			
		トマトと卵のスープ	卵	でんぷん ごま油(ごま)	トマト たまねぎ ねぎ	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		お肉とブロッコリーの中華炒め	牛肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 でんぷん	ブロッコリー にんじん 長ねぎ だけのこ オレンジ(予定)	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 602 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 74.9 g
30日 (月)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米			
		中華スープ	鶏肉	でんぷん	にんじん 長ねぎ さんとうさい だけのこ しょうが しいたけ	醤油(小麦・大豆) シママース チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお
		チャプチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま ごま油(ごま) こめ油	木くらげ にんじん たまねぎ 赤パプリカ こまつな しいたけ	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース 甜麺醬(大豆・小麦)
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 537 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 73.5 g
31日 (火)		牛乳	牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)			
		ハロウィンシチュー	鶏肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー	シチューフレーク (小麦・乳・大豆・豚肉) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
一食当たりの栄養価(小)			1食分 - 662 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 28.6 g	炭水化物 64.8 g