

令和5年11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<br>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<br>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。

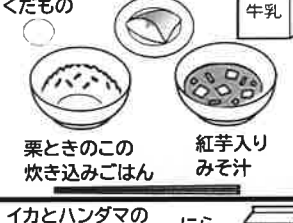
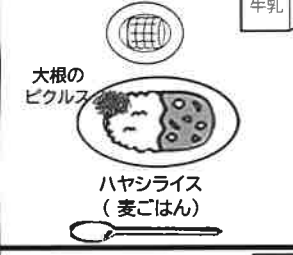
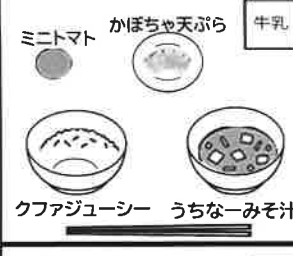
★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

★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<br>(血や肉、骨を作る)                  | 黄の食品<br>(熱や力になる)                       | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                              | 調味料                                                     |
|---------|------------|-----|-------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 古堅中学校欠食 | 1日<br>(水)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | ナシゴレン<br>(エビチップス) | 鶏肉                                  | 米 麦 こめ油                                | にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>あお豆(大豆)                     | チリソース ケチャップ ナンプラー<br>チキンブイオン(鶏肉) 塩 こしょう<br>醤油(小麦・大豆)    |
|         |            |     | エビチップス            | エビチップス(えび)                          | 大豆油                                    |                                                 |                                                         |
|         |            |     | チキンスープ            | 鶏肉                                  | じゃが芋 こめ油                               | キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ<br>にんにく                         | 鶏だし 醤油(小麦・大豆)<br>塩 こしょう                                 |
|         |            |     | 南国ヨーグルト           | ヨーグルト(乳)                            | はちみつ                                   | バイン缶 マンゴー缶 バナナ<br>ナタデココ                         |                                                         |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 630 kcal                      | たんぱく質 20.7 g                           | 脂質 16.9 g                                       | 炭水化物 97.9 g                                             |
|         | 2日<br>(木)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 麦ごはん              | 豚肉 厚揚げ(大豆)<br>五目揚げかまぼこ<br>赤・白みそ(大豆) | 米 麦                                    |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 大根ンブシー            | さば                                  | 三温糖 こめ油                                | 大根 人参 生姜 こんにゃく<br>小松菜                           | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん<br>花かつお                                 |
|         |            |     | さばのごま醤油かけ         |                                     | 三温糖 白ごま かたくり粉                          | 長ねぎ                                             | 塩 酒 醤油(小麦・大豆) みりん                                       |
|         |            |     | ミニトマト             |                                     |                                        | ミニトマト                                           |                                                         |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 729 kcal                      | たんぱく質 31 g                             | 脂質 27.5 g                                       | 炭水化物 90.1 g                                             |
|         | 6日<br>(月)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 中華おこわ             | 豚肉                                  | 米 もち米 白ごま 三温糖<br>ごま油 こめ油               | 人参 たけのこ ごぼう きくらげ<br>しいたけ あお豆(大豆)                | オイスターソース(大豆) みりん 酒<br>醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお                  |
|         |            |     | 肉団子スープ            | 中華風つくね(小麦・ごま・<br>大豆・鶏肉・豚肉)          | かたくり粉                                  | 白菜 人参 小松菜 生姜<br>しいたけ                            | 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお                                        |
|         |            |     | イカの豆板醤焼き          | いか                                  | 三温糖 ごま油                                |                                                 | 酒 塩 醤油(小麦・大豆) みりん<br>おろしにんにく 豆板醤                        |
|         |            |     | ミックスナッツ           |                                     | ミックスナッツ(落花生・<br>カシューナッツ・アーモンド)         |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 641 kcal                      | たんぱく質 34.2 g                           | 脂質 21.3 g                                       | 炭水化物 77.3 g                                             |
|         | 7日<br>(火)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 揚げパン              | きな粉(大豆)                             | コッペパン(小麦・乳・大豆)<br>はったい粉 三温糖<br>粉黒糖 大豆油 |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 豆乳チャウダー           | あさり 鶏肉 豆乳(大豆)                       | じゃが芋 小麦粉 こめ油                           | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>セロリ パセリ                       | 白ワイン おろしにんにく こしょう<br>チキンブイオン(鶏肉) 塩<br>醤油(小麦・大豆)         |
|         |            |     | ブロッコリーソテー         | ウィンナー(豚肉)                           | 乳不使用マーガリン(大豆)                          | ブロッコリー 人参 玉ねぎ<br>しめじ コーン                        | 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう                                        |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 715 kcal                      | たんぱく質 28.2 g                           | 脂質 27.6 g                                       | 炭水化物 89.5 g                                             |
|         | 8日<br>(水)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 玄米入りごはん           |                                     | 米 玄米                                   |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 豚肉とごぼうの甘辛煮        | 豚肉 厚揚げ(大豆)                          | 三温糖 かたくり粉 ごま油                          | ごぼう 人参 白菜 長ねぎ 小松菜<br>生姜 にんにく 糸こんにゃく             | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん<br>七味唐辛子(ごま) 花かつお                       |
|         |            |     | 焼きししゃも            | ししゃも                                |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | くだもの              |                                     |                                        | 温州みかん(予定)                                       |                                                         |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 700 kcal                      | たんぱく質 33.3 g                           | 脂質 18.6 g                                       | 炭水化物 99.4 g                                             |
|         | 9日<br>(木)  |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | なすとトマトの<br>スパゲティ  | 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆<br>豚レバー                | スパゲティ麺(小麦・大豆)                          |                                                 |                                                         |
|         |            |     | アンサンブルエッグ         | アンサンブルエッグ<br>(たまご・乳・豚肉)             | 三温糖 こめ油                                | なす 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく<br>マッシュルーム トマトダイス<br>トマトピューレ | ケチャップ ウスターソース 赤ワイン<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩                 |
|         |            |     | 大根サラダ             | 鶏ささみチャンク                            | オリーブ油 三温糖                              | 大根 きゅうり パプリカ コーン                                | 醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)<br>塩                                |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 789 kcal                      | たんぱく質 35.5 g                           | 脂質 27.5 g                                       | 炭水化物 97.9 g                                             |
|         | 10日<br>(金) |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 麦ごはん              |                                     | 米 麦                                    |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 豚汁                | 豚肉 赤・白みそ(大豆)                        | じゃが芋 ごま油                               | ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ<br>こんにゃく しいたけ                  | 花かつお                                                    |
|         |            |     | 竹輪のもみじ焼き          | 竹輪                                  | ノンエッグマヨネーズ                             | 裏ごし人参                                           | 醤油(小麦・大豆)                                               |
|         |            |     | 白菜のアーモンド和え        | ツナ                                  | 粉末アーモンド 三温糖 ごま油                        | 白菜 人参 もやし                                       | 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 711 kcal                      | たんぱく質 26.2 g                           | 脂質 25 g                                         | 炭水化物 94.8 g                                             |
|         | 13日<br>(月) |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | カレーピラフ            | ウィンナー(豚肉)                           | 米 こめ油                                  | 人参 玉ねぎ コーン ピーマン<br>マッシュルーム                      | おろしにんにく ターメリックパウダー<br>カレー粉 醤油(小麦・大豆)<br>白ワイン 鶏だし 塩 こしょう |
|         |            |     | ミネストローネ           | 鶏肉 ベーコン(豚肉)<br>白いんげん豆               | マカロニ(小麦) じゃが芋<br>三温糖 こめ油               | キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ<br>トマトダイス                       | パセリ粉 醤油(小麦・大豆)<br>トマトソース(大豆) ケチャップ 塩<br>こしょう 鶏だし        |
|         |            |     | 焼きコロッケ            |                                     | 焼きコロッケ(小麦・大豆・<br>牛肉・鶏肉・豚肉・乳)           |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 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 703 kcal                      | たんぱく質 22.7 g                           | 脂質 25 g                                         | 炭水化物 97.5 g                                             |
|         | 14日<br>(火) |     | 牛乳                | 牛乳                                  |                                        |                                                 |                                                         |
|         |            |     | 中華丼               | 豚肉                                  | 米 麦                                    |                                                 |                                                         |
|         |            |     | ぎょうざ              |                                     | 三温糖 かたくり粉 ごま油<br>こめ油                   | 生姜 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ<br>チンゲン菜 ヤングコーン しいたけ<br>きくらげ  | 酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)<br>みりん オイスターソース(大豆)<br>塩 鶏豚だし       |
|         |            |     | パンウースー            | ハム(豚・大豆) 錦糸たまご                      | ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)<br>白ごま ごま油 三温糖<br>春雨    | きゅうり 人参                                         | シークァサー果汁 酢(小麦)<br>醤油(小麦・大豆) 塩                           |
|         |            |     | 一食当たりの栄養価(中)      | エネルギー 710 kcal                      | たんぱく質 21 g                             | 脂質 24.1 g                                       | 炭水化物 101.1 g                                            |

|                    | 日          | 配膳図                                                                                 | 献立名                                                       | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                                               | 黄の食品<br>(熱や力になる)                                                                  | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                                      | 調味料                                                                                           |
|--------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | 15日<br>(水) |    | 牛乳<br>食パン<br>キャロットポタージュ<br>チキンの香草焼き<br>手づくりビーンズ<br>ココアジャム | 牛乳<br><br>鶏肉 豆乳(大豆)<br><br>鶏肉<br>白いんげん豆ペースト<br>加工乳               | 食パン(小麦・乳・大豆)<br>じゃが芋 小麦粉 こめ油<br>オリーブ油<br>三温糖 コーンスターチ                              | <br><br>裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ<br>パセリ コーン しめじ<br><br><br>ココア(乳)               | 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆)<br>塩 こしょう<br>塩 こしょう バジル粉 パセリ粉<br>おろしにんにく 白ワイン オレガノ粉                            |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 731 kcal                                                   | たんぱく質 31.5 g                                                                      | 脂質 27.5 g                                                               | 炭水化物 88.9 g                                                                                   |
| ゆんたとうるまの<br>まーさん給食 | 16日<br>(木) |    | 牛乳<br>ゆんたとうるまの<br>マースうどん<br>県産まぐろフライ<br>ゆんたとうるまの芋サラダ      | 牛乳<br><br>豚肉 油揚げ(大豆) なんと<br><br>まぐろカツ(小麦・大豆)<br><br>ゆんたとうるまの芋サラダ | <br><br>うどん(小麦) ごま油<br><br>大豆油 揚げ油②<br>紅芋 黄金(くがに)芋 ねりごま<br>すりごま 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ | <br><br>白菜 人参 しめじ しいたけ<br>きくらげ にんにく 生姜<br><br>きゅうり 人参 コーン               | みりん 塩 ぬちまーす 花かつお<br>鶏豚だし<br><br>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 605 kcal                                                   | たんぱく質 25.1 g                                                                      | 脂質 30.5 g                                                               | 炭水化物 53.3 g                                                                                   |
| 食育の日               | 17日<br>(金) |    | 牛乳<br>麦ごはん<br>五目煮<br>魚の西京焼き<br>小松菜の和え物                    | 牛乳<br><br>大豆 鶏肉 チキアギ(大豆)<br>さば 甘口白みそ(大豆)<br>ツナ                   | 米 麦<br>三温糖<br>三温糖<br>三温糖 すりごま ねりごま                                                | <br><br>大根 人参 しいたけ いんげん<br>こんにゃく 生姜<br><br>もやし 小松菜 人参 きゅうり              | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>花かつお 塩<br>酒 みりん おろし生姜<br>醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)                                   |
|                    |            |                                                                                     | 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<br>(月) |   | 牛乳<br>コッペパン<br>クリームスープ<br>チーズオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>スイートポテト | 牛乳<br><br>鶏肉 加工乳 脱脂粉乳<br>チーズオムレツ<br>(たまご・乳成分・小麦・大豆)              | コッペパン(小麦・乳・大豆)<br>小麦粉 こめ油<br><br>三温糖 オリーブ油<br>さつまポテト                              | <br><br>マッシュルーム 人参 玉ねぎ<br>セロリ かぼちゃ パセリ<br><br>ブロッコリー きゅうり レンコン<br>コーン   | クリームコーン 塩 こしょう<br>鶏豚だし<br><br>塩 シークァーサー果汁<br>醤油(小麦・大豆)                                        |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 740 kcal                                                   | たんぱく質 29.7 g                                                                      | 脂質 24.6 g                                                               | 炭水化物 99.7 g                                                                                   |
|                    | 21日<br>(火) |  | 牛乳<br>麦ごはん<br>秋の吹き寄せ煮<br>とり天ぶらのゆずあんかけ<br>くだもの             | 牛乳<br><br>鶏肉 厚揚げ(大豆)<br>とり天ぶら<br>(小麦・大豆・鶏肉)                      | 米 麦<br>さつま芋 里芋 三温糖<br>三温糖 かたくり粉<br>大豆油 揚げ油③                                       | <br><br>人参 大根 小松菜 ごぼう<br>レンコン こんにゃく しいたけ<br>えのき しめじ 人参 ゆず皮<br>りんご(予定)   | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩<br>花かつお<br>おろし生姜 醤油(小麦・大豆)<br>みりん                                           |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 721 kcal                                                   | たんぱく質 28.3 g                                                                      | 脂質 18.8 g                                                               | 炭水化物 109.1 g                                                                                  |
|                    | 22日<br>(水) |  | 牛乳<br>野菜<br>みそラーメン<br>焼きじゃが芋<br>キムチ和え                     | 牛乳<br><br>豚肉 なんと<br>赤・白みそ(大豆)<br><br>糸けずり                        | 中華めん(小麦・大豆)<br>三温糖 ごま油<br>焼きじゃが芋(小麦・大豆)<br>三温糖                                    | <br><br>人参 もやし キャベツ にら<br>コーン きくらげ にんにく 生姜<br><br>大根 きゅうり               | 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう<br>花かつお ポークブイオン(豚肉)<br>酢(小麦)<br>キムチの素(りんご・いか・大豆)<br>醤油(小麦・大豆)                |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 645 kcal                                                   | たんぱく質 30.1 g                                                                      | 脂質 16.7 g                                                               | 炭水化物 90.4 g                                                                                   |
|                    | 24日<br>(金) |  | 牛乳<br>栗ときのこの<br>炊き込みごはん<br>紅芋入りみそ汁<br>さばのゆかり焼き<br>くだもの    | 牛乳<br><br>豚肉 油揚げ(大豆)<br>豚肉 赤・白みそ(大豆)<br>さば                       | 米 麦 栗 白ごま こめ油<br>紅芋 じゃが芋                                                          | しめじ 人参 ねぎ しいたけ<br>人参 大根 小松菜<br>シードレス(予定)                                | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>塩 花かつお<br>花かつお<br>ゆかり粉 酒                                                   |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 670 kcal                                                   | たんぱく質 33.8 g                                                                      | 脂質 22.7 g                                                               | 炭水化物 81.4 g                                                                                   |
| 古堅中2年欠食            | 27日<br>(月) |  | 牛乳<br>もずく丼<br>にらたまご<br>イカとハンダマのウサチー                       | 牛乳<br><br>もずく 豚ひき肉 牛ひき肉<br>にらたまご (たまご)<br>イカ 白みそ(大豆)             | 米<br>三温糖 かたくり粉 こめ油<br>ごま油<br>すりごま 三温糖                                             | <br><br>生姜 にんにく 人参 玉ねぎ<br>小松菜 コーン<br><br>大根 もやし 人参 ハンダマ                 | 醤油(小麦・大豆) みりん 塩<br>花かつお<br><br>酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆)                                              |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 634 kcal                                                   | たんぱく質 23.4 g                                                                      | 脂質 14.7 g                                                               | 炭水化物 98.3 g                                                                                   |
| 古堅中1・2年欠食          | 28日<br>(火) |  | 牛乳<br>麦ごはん<br>ハヤシライス<br>とうもろこし<br>大根のピクルス                 | 牛乳<br><br>豚肉<br><br>とうもろこし<br>大根のピクルス                            | 米 麦<br>小麦粉 こめ油<br><br>グラニュー糖                                                      | <br><br>にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>マッシュルーム プルーンビュレ<br><br>とうもろこし<br>大根 人参 きゅうり | 赤ワイン ウスターソース ケチャップ<br>ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉)<br>塩 鶏豚だし<br>塩<br>りんご酢(りんご) こしょう 鷹の爪 |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 756 kcal                                                   | たんぱく質 26 g                                                                        | 脂質 21.7 g                                                               | 炭水化物 114.4 g                                                                                  |
| 古堅中1・2年欠食          | 29日<br>(水) |  | 牛乳<br>クファージュシー<br>うちなーみそ汁<br>かぼちゃ天ぷら<br>ミニトマト             | 牛乳<br><br>豚肉 チキアギ(大豆)<br>ひじき 大豆<br>豚肉 豆腐(大豆) たまご<br>赤・白みそ(大豆)    | 米 麦 こめ油<br><br>かぼちゃ天ぷら(小麦)                                                        | 人参 ごぼう ねぎ しいたけ<br>大根 人参 山東菜 もやし<br>ミニトマト                                | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>花かつお 塩<br>花かつお                                                             |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 528 kcal                                                   | たんぱく質 26.5 g                                                                      | 脂質 21.2 g                                                               | 炭水化物 25.5 g                                                                                   |
| 古堅中1年欠食            | 30日<br>(木) |  | 牛乳<br>もちきびごはん<br>ビーフンスープ<br>鶏肉とカシューナッツ炒め<br>くだもの          | 牛乳<br><br>鶏肉 錦糸たまご<br>鶏肉                                         | 米 もちきび<br>ビーフン かたくり粉 ごま油<br>かたくり粉 カシューナッツ<br>三温糖 こめ油<br>ごま油 大豆油 揚げ油④              | きくらげ しいたけ 白菜 人参<br>小松菜<br>人参 大根 ピーマン 玉ねぎ<br>くわい ヤングコーン にんにく<br>りんご(予定)  | 醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩<br>チキンブイオン(鶏肉)<br>醤油(小麦・大豆) 酒 みりん<br>オイスターソース(大豆)<br>七味唐辛子(ごま)               |
|                    |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)                                              | エネルギー 715 kcal                                                   | たんぱく質 26.1 g                                                                      | 脂質 20.6 g                                                               | 炭水化物 106.4 g                                                                                  |