

# 令和5年12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 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。

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 (金)		牛乳	牛乳			
		和風スパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ マッシュルーム きくらげ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		ポテトとコーンの カップ焼き	チーズ(乳)	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	コーン	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)
		いちごソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルボール	りんご缶(りんご) みかん缶 黄桃缶(もも) アロエ	いちごソース
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.3 g	炭水化物 84.3 g
4日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		おでん	鶏肉 ウィナー(鶏肉・豚肉) うずらの卵 厚揚げ(大豆) 竹輪	三温糖	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお 酒 オイスターソース(大豆) みりん 塩
		さばのみそ焼き	さば 赤・白みそ(大豆)	三温糖		塩 酒 おろし生姜 みりん
		からし菜ふりかけ	細切り昆布 糸げすり	三温糖 白ごま	からし菜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん カリカリ梅 酢(小麦)
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 27 g	炭水化物 94.1 g		
5日 (火)		牛乳	牛乳			
		オムライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ コーン ピーマン トマトピューレ	パプリカ粉 ウスターソース 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし
		オートミールポタージュ	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳)	オートミール じゃが芋 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ケチャップ
		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 628 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 92.5 g
6日 (水)		牛乳	牛乳			
		親子うどん	鶏肉 たまご 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩
		ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー 大豆油 揚げ油①		
		ごぼうのみそマヨ和え	ツナ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう 人参 きゅうり コーン	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 623 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 74.4 g
7日 (木)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
		ベジタブルスープ	鶏肉 ベーコン(豚肉)	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ しめじ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
		豆腐ハンバーグの ソースかけ	豆腐入りハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ マッシュルーム ピクルス	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 29.7 g	炭水化物 86.1 g
8日 (金)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		芋もち入りみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆)赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 芋もち	人参 大根 生姜 こんにゃく 長ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆)
		ちくわの磯辺焼き	竹輪 糸げすり 青のり粉	ノンエッグマヨネーズ		醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 102.6 g
11日 (月)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		あかね芋のスープ	鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	じゃが芋 あかね芋 こめ油 あかね芋ペースト 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ	白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
		チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 にんにくの芽	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン おろしにんにく 塩
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 857 kcal	たんぱく質 39.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 124.4 g
12日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)		白菜 人参 しめじ ねぎ	花かつお
		魚の照り焼き	赤魚	三温糖 はちみつ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酒
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 90.9 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
13日 (水)		牛乳	牛乳	米		
		ごはん				
		チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 こめ油	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ ブルンビュレ 人参	カレー粉 ウスターソース 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)
		ゆでたまご くだもの	たまご		ネーブル(予定)	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 789 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 113.9 g
14日 (木)		牛乳	牛乳			
		もずく雑炊	もずく ツナ 豚肉	米 こめ油	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ (小麦・豚肉・鶏肉・大豆)	大豆油 揚げ油②		
		ごまジャコ和え	しらす 糸げすり	白ごま ごま油 三温糖	白菜 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 533 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.7 g	炭水化物 60.9 g
15日 (金)		牛乳	牛乳	中華めん(小麦・大豆)		
		めん				
		あんかけ 焼きそば	豚肉	こめ油 ごま油 かたくり粉	生姜 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ	おろしにんにく 酒 みりん 塩 オイスターソース(大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛肉・ 豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉)
		中華風きんとん		さつま芋 三温糖		塩 アーモンドエッセンス
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 706 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 104.2 g
18日 (月)		牛乳	牛乳			
		仲良しパン		仲良しパン(小麦・乳・大豆)		
		ジェノバシチュー	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆ペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	白菜 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト(乳)
		トマトオムレツ	トマトオムレツ (たまご・小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 787 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 31.8 g	炭水化物 94.8 g
19日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		五目煮	大豆 鶏肉 チキアギ(大豆)	三温糖	大根 人参 しいたけ いんげん こんにゃく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
		魚の西京焼き	さば 白みそ(大豆)	三温糖		酒 みりん おろし生姜
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 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 豚レバー 赤みそ(大豆)	ごま油 かたくり粉 こめ油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なら きくらげ しいたけ たけのこ	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 オイスターソース(大豆) 豆板醤
		かぼちゃ焼売	かぼちゃ焼売(鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま・乳成分)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 758 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 24 g	炭水化物 104.2 g
21日 (木)		牛乳	牛乳			
		ぬちまーすごはん		米		ぬちまーす
		大根と豚肉の煮付け	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布	三温糖	大根 人参 小松菜 生姜 こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
		みじゅんのあんかけ	みじゅん	小麦粉 かたくり粉 揚げ油③ 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ	酒 みりん 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 679 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 101.1 g
22日 (金)		牛乳	牛乳			
		トウジンジー	豚肉 チキアギ	米 麦 田芋 こめ油	人参 しいたけ 大根葉 ごぼう	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
		イナムドゥチ	豚三枚肉 カステラかまぼこ 白みそ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ	鶏豚だし 花かつお
		鶏のゆずこしょう焼き	鶏肉			塩 酒 醤油(小麦・大豆) みりん ゆずこしょう
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 692 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 79.9 g
25日 (月)		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ	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 塩
		ジュリエンスープ	鶏肉	こめ油	玉ねぎ えのき 人参 大根	鶏豚だし 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 822 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 113.5 g