令和5年12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(　　)内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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 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 くるみ

※海藻類(もずく等)・小魚(ﾁﾘﾒﾝ等)・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。

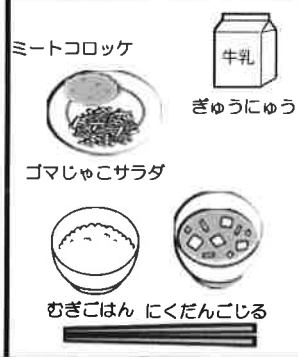
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

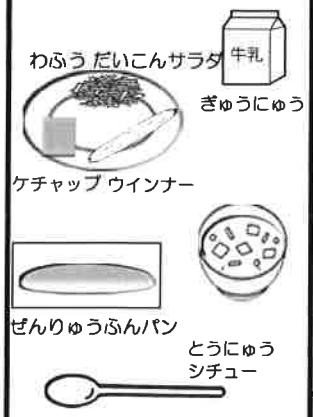
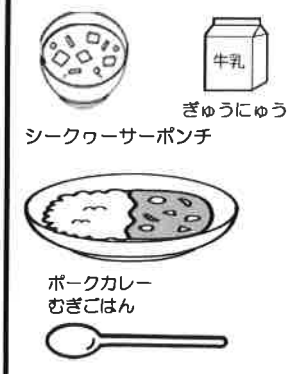
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

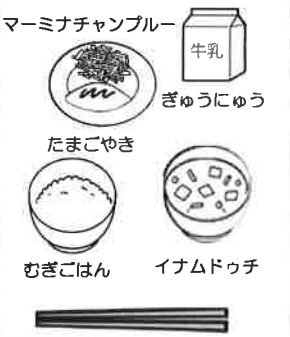
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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。

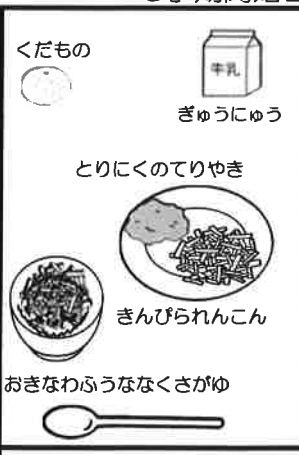
日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		コーン中華スープ	鶏肉 レンズ豆 卵	でんぷん	コーン クリームコーン ねぎ	シママース コショウ 花かつお ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏肉)
		チンジャオロース	牛肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 豆板醤 オイスターソース シママース
		くだもの			温州みかん（予定）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 88.1 g
4日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉だんご汁	桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)		にんじん しいたけ たけのこ さんとうさい 長ねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) シママース ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏肉) 花かつお
		ゴマじゃこサラダ	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	にんじん キャベツ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		ミートコロッケ	ミートコロッケ(豚肉・小麦・大豆・乳) 大豆油			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 85.5 g
5日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		じゃがいものみそ汁		じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ こまつな	みそ(大豆) 花かつお
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	にんじん もやし こんにゃく にら	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース 花かつお
		くだもの			りんご	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 14 g	炭水化物 82.7 g
6日 (水)		牛乳	牛乳			
		チキンライス	鶏肉	米 こめ油	にんじん コーン たまねぎ あお豆(大豆)	ケチャップ シママース ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏肉)
		キャロットスープ	ベーコン(豚肉) 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 パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・豚肉) シママース コショウ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏肉)
		ハニーマスタードサラダ		アーモンド はちみつ 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー アスパラスガス	シママース マスタード リンゴ酢(リンゴ)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 52.6 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
7日 (木)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ 長ねぎ	花かつお シマアジ
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま油(ごま・大豆) 三温糖	にんじん きゅうり もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		イカの天ぷら	イカ天ぷら(イカ・卵・小麦・大豆・乳) 大豆油			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 77.2 g
8日 (金)		牛乳	牛乳			
		ホットドッグ (全粒粉パン) (ウインナー) (ケチャップ)	ウインナー(豚肉)	全粒紛パン (小麦・乳・大豆)		ケチャップ
		豆乳シチュー	鶏肉 ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆) 白花豆・白いんげん	じゃがいも 小麦粉 こめ油	はくさい にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン シマアジ コショウ
		和風大根サラダ	わかめ	三温糖 ごま油(ごま・大豆)	だいこん きゅうり にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 69.0 g
11日 (月)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		食塩
		おでん	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆) ウインナー(豚肉) ちくわ	じゃがいも	にんじん だいこん こまつな こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シマアジ 花かつお
		五目厚焼き卵	五目厚焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 82.9 g
12日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ポークカレー	豚肉	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) シマアジ
		シークヮーサーポンチ		白玉だんご(大豆) シロップ	シークヮーサー みかん缶 パイン缶 もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 18 g	炭水化物 104 g
13日 (水)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		すいとん汁	麦みそ(大豆)	すいとん(小麦) じゃがいも	はくさい にんじん こまつな	花かつお シマアジ
		きゃべつの塩昆布和え	塩昆布(大豆・小麦)		キャベツ きゅうり にんじん	シマアジ
		チーズささ身フライ	チーズささ身フライ (小麦・鶏肉・大豆・乳・ごま・豚肉) 大豆油			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15 g	炭水化物 79.2 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
14日 (木) 琉球料理の日		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		アーサのすまし汁	アーサ 絹ごし豆腐(大豆)		たまねぎ えのきたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 シママース 花かつお
		人参シリシリー	ツナ 卵	こめ油	にんじん たまねぎ にら	シママース コショウ 醤油(小麦・大豆) 花かつお
		魚のみそ焼き	さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal	たんぱく質 35.2 g	**脂質** 15.6 g	炭水化物 76.7 g
15日 (金)		牛乳	牛乳			
		(中華めん)		中華メン (小麦・大豆)		
		みそラーメン (ラーメンスープ)	ハム(豚肉・大豆) なると わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		コーン もやし 長ねぎ にんにく しょうが	シママース ポークブイヨン(豚肉) 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお
		ほうれん草のごまあえ		ごま 三温糖	ほうれんそう にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		さつまポテト		さつまポテト		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal	たんぱく質 27.2 g	**脂質** 21.5 g	炭水化物 74.5 g
18日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		イナムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース 花かつお ポークブイヨン(豚肉)
		マーミナチャンプルー	ツナ 厚揚げ(大豆) 糸けずり	こめ油	もやし にんじん キャベツ にら	醤油(小麦・大豆) シママース
		たまご焼き	エル・オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal	たんぱく質 31.5 g	**脂質** 19.5 g	炭水化物 71.2 g
19日 (火) 食育の日		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		五目煮	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) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		白菜の和えもの	ハム(豚肉・大豆)	三温糖	はくさい きゅうり もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal	たんぱく質 26.1 g	**脂質** 18.3 g	炭水化物 74.7 g
20日 (水)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		野菜と鶏肉の洋風煮込み	鶏肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ブロッコリー	おろしにんにく 赤ワイン デミグラスソース (小麦・鶏肉) ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) トマトソース(大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		パイン			パイン	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal	たんぱく質 22.8 g	**脂質** 20.4 g	炭水化物 69.1 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
21日 (木)		牛乳	牛乳			
		(麦ごはん)		米 麦		
		そぼろ丼 (肉そぼろ)	豚ひき肉 大豆	三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん
		(いり卵)	卵	こめ油		シママース
		豆腐と大根のみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		だいこん にんじん 長ねぎ	シママース 花かつお だし昆布
		くだもの			みかん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 91.5 g
22日 (金)		牛乳	牛乳			
		トゥンジージューシー	豚肉 昆布	米 田芋 こめ油	にんじん しいたけ	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)
		かぼちゃのみそ汁	わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ	花かつお
		魚のレモンソースかけ	赤魚又はホキ	小麦粉 でんぷん 大豆油 三温糖	シークヮーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 57.3 g
25日 (月) 絵本の料理		牛乳	牛乳			
		スパゲティーミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご) シママース コショウ
		ブロッコリーサラダ		卵抜きマヨネーズ (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 シークヮーサー	酢(小麦) マスタード
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(卵・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22 g	炭水化物 70.4 g

3学期開始2日分（1/9・10分）を先に掲載いたします。
3学期開始日の1/9（火）の1月分の献立表（全日掲載分）を配布予定です。

1月 9日 (火)		牛乳	牛乳			
		沖縄風七草がゆ	ツナ	米 麦	からしな パクチョイ ほうれんそう さんとうさい だいこん葉 よもぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) シママース
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 本みりん
		きんぴられんこん	豚肉	ごま 三温糖 こめ油 ごま油（ごま）	ごぼう れんこん にんじん ピーマン こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま) シママース
		くだもの			温州みかん（予定）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 38.7 g
1月 10日 (水)		牛乳	牛乳			
		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	パン (小麦・乳・大豆) 三温糖 黒糖 大豆油		
		鶏肉とブロッコリーのソテー	鶏肉 ベーコン(豚肉)	こめ油	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ しめじ	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		オニオンスープ	ウィンナー(豚肉)	こめ油	たまねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) コショウ シママース 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 66.2 g