

令和5年9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。

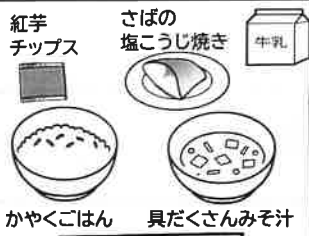
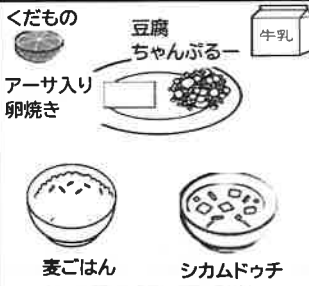
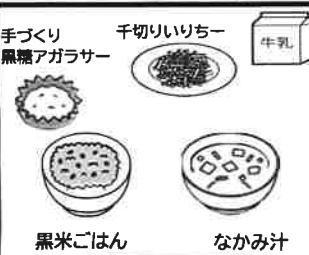
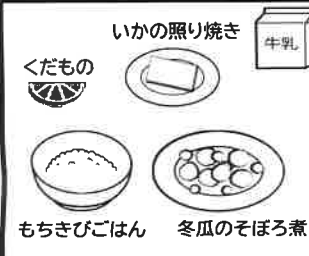
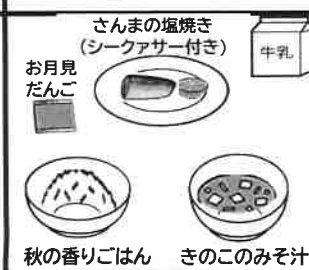
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いので、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 レンコン入り平つくね もやしとにら炒め	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆) レンコン入り平つくね (小麦・鶏肉・大豆) 厚揚げ(大豆) ツナ チキアギ(大豆)	米 麦 じゃが芋 大豆油 揚げ油① ごま油 こめ油	小松菜 大根 人参 しいたけ もやし 人参 にら	花かつお おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) シママース
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 705 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 94 g
4日 (月)		牛乳 コッペパン 豆と穀物のチャウダー トマトオムレツ ささみとナッツのサラダ	牛乳 五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 白いんげんペースト 脱脂粉乳 鶏ささみ	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 トマトオムレツ(小麦・たまご・ 大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) アーモンド 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ 人参	白ワイン おろしにんにく パセリ粉 チキンブイヨン(鶏肉) シママース カレー粉 シママース コーンスロートレッシング(たまご・大豆)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 717 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 27 g	炭水化物 85.4 g
5日 (火)		牛乳 麦ごはん 肉じゃが 魚のもみじ焼き くだもの	牛乳 豚肉 ホキ 甘口白みそ(大豆)	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ 裏ごし人参 巨峰(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお シママース
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 729 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 103 g
6日 (水)		牛乳 ツナライス ふわふわスープ くるま鮓と鶏肉のナゲット うまかつてん	牛乳 ツナ ベーコン(豚肉) 鶏肉 卵 粉チーズ(乳) くるま鮓と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆) うまかつてん(小麦・アーモンド・ごま・大豆)	米 こめ油 じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン おろしにんにく シママース こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし シママース 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 673 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 81.8 g
7日 (木)		牛乳 青菜ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐のおろしあんかけ くだもの	牛乳 豚肉 赤・白みそ(大豆) 揚げ出し豆腐(小麦・大豆)	米 じゃが芋 ごま油 大豆油 三温糖 揚げ油② かたくり粉	青菜 ごぼう 人参 冬瓜 生姜 長ねぎ こんにゃく しいたけ 人参 ねぎ 生姜 大根おろし ネーブル(予定)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 660 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 90.5 g
8日 (金)		牛乳 担々麺 中華ポテト 大根の塩昆布和え	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 赤だし(大豆・鶏肉) 赤みそ(大豆) 塩昆布(小麦・大豆)	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油 ラー油 ねりごま 中華ポテト ごま油 三温糖	にんにく 生姜 人参 もやし にら 長ねぎ きくらげ たけのこ 大根 きゅうり 人参	甜麺醬(小麦・大豆・ごま) 豚骨 醤油(小麦・大豆) 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(中)			エネルギー 801 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 32.1 g	炭水化物 92.6 g
11日 (月)		牛乳 もずく丼 竹輪のキムチマヨ焼き はちみつレモン漬	牛乳 もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 竹輪 糸けずり	米 麦 三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 はちみつ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお キムチの素(りんご・いか・大豆) レモン果汁 シママース
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 707 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 109 g
12日 (火)		牛乳 全粒粉パン キャロットスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとインゲンのソテー	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 豆乳(大豆) 豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) ウインナー(豚肉)	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 裏ごし人参 キャベツ いんげん コーン 人参	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 763 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 33.5 g	炭水化物 91.6 g
13日 (水)		牛乳 もちきびごはん がんもどきと根菜の煮付け キャベツメンチカツ くだもの	牛乳 がんもどき(大豆) キャベツメンチカツ(大豆・鶏肉・豚肉)	米 もちきび 里芋 じゃが芋 三温糖 大豆油 揚げ油③	大根 人参 ごぼう 生姜 こんにゃく しいたけ 小松菜 ネーブル(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 769 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 117.1 g
14日 (木)		牛乳 スパゲティナポリタン 豆とポテトのカップ焼き フルーツヨーグルト	牛乳 ウインナー(豚肉) 大豆 チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油 カットポテト ノンエッグマヨネーズ カラフルボール はちみつ	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース シママース ホワイトソース(小麦・乳・大豆) パセリ粉
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 760 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24 g	炭水化物 111.5 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
	15日 (金)		牛乳 かやくごはん 具だくさんみそ汁 さばの塩こうじ焼き 紅芋チップス	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆) さば	米 白ごま 三温糖 こめ油 じゃが芋 紅芋チップス(大豆)	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 大根 人参 キャベツ にら	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 塩こうじ 酒
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 720 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 91.6 g
食育の日	19日 (火)		牛乳 麦ごはん 五目煮 魚の西京焼き 小松菜の和え物	牛乳 大豆 鶏肉 チキアギ(大豆) さば 甘口白みそ(大豆) 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 こんにゃく いんげん 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 シママース 酒 みりん おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 98.2 g
	20日 (水)		牛乳 フィッシュポーション バーガーパン フィッシュポーション バーガー オーロラサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 フィッシュポーション(小麦) ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	パーガーパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 揚げ油④ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 小麦粉 こめ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン 裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	ケチャップ シママース こしょう 鶏だし シママース 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 763 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 93.6 g
琉球料理の日	21日 (木)		牛乳 麦ごはん シカムドウチ 豆腐ちゃんぶるー アーサ入り卵焼き くだもの	牛乳 豚肉 白かまぼこ 豆腐(大豆) ツナ アーサ入り卵焼き (たまご・小麦・大豆)	米 麦 こめ油	冬瓜 こんにゃく しいたけ 生姜 ねぎ キャベツ 人参 もやし にら	花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース シママース 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 93.9 g
トローカチ献立	22日 (金)		牛乳 黒米ごはん なかみ汁 千切りいりちー 手づくり黒糖アガラサー	牛乳 豚なかみ 豚肉 細切り昆布 白かまぼこ 豚肉 牛乳	米 黒米 三温糖 こめ油 強力粉 黒糖	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 切り干し大根 人参 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお ポークブイオン(豚肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 重曹 ベーキングパウダー
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 109.6 g
	25日 (月)		牛乳 ごはん ガバオ そばろ 目玉焼き ヌードルスープ パインスライス	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 目玉焼き風オムレツ (たまご・乳成分・大豆) ベーコン(豚肉)	米 三温糖 かたくり粉 こめ油 スパゲティ(小麦)	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ パイン缶	おろしにんにく こしょう みりん オイスターソース(大豆) バジル粉 醤油(小麦・大豆) レモン果汁 とうがらし粉 シママース こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 100.7 g
	26日 (火)		牛乳 煮込みうどん 豆あじの南蛮漬け ミニトマト 焼き芋	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ(大豆) 豆あじ	うどん(小麦) こめ油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油 揚げ油⑤ さつま芋	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ きゅうり 人参 長ねぎ ミニトマト	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお シママース おろし生姜 おろしにんにく りんご酢(りんご) シママース 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 708 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 23.7 g	炭水化物 101.2 g
	27日 (水)		牛乳 もちきびごはん 冬瓜のそばろ煮 いかの照り焼き くだもの	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) いか	米 もちきび こめ油 三温糖 かたくり粉 はちみつ 三温糖	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ ネーブル(予定)	酒 醤油(小麦・大豆) みりん シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 97.2 g
	28日 (木)		牛乳 食パン トマトと卵のスープ ドライカレー かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン(豚肉) 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	食パン(小麦・乳・大豆) 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	トマトダイス 人参 玉ねぎ パセリ コーン 人参 玉ねぎ にんにくの芽 ブルーベリー かぼちゃ 人参 きゅうり ピクルス	ポークブイオン(豚肉) こしょう 醤油(小麦・大豆) シママース 赤ワイン おろしにんにく ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・ りんご) ケチャップ シママース ウスターソース マスタード シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 30.7 g	炭水化物 84.1 g
	29日 (金)		牛乳 秋の香りごはん きのこのみそ汁 さんまの塩焼き(シークアサー付き) お月見だんご 秋の香りごはん きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆) さんま	米 麦 さつま芋 白ごま こめ油 お月見だんご(大豆)	人参 ごぼう しいたけ あお豆(大豆) しめじ えのき ねぎ 人参 大根 シークアサー	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース 花かつお 花かつお 酒 シママース
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 93.8 g