

# 令和5年9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)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(サリシ等)・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
1日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ビーフカレー	牛肉	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	カレールウ(小麦・ 牛肉・鶏肉・大豆) カ レー粉 ウスターソース (大豆・りんご) シママース
	フルーツ白玉		白玉だんご(大豆)	フルーツカクテル (もも) パイン もも缶 みかん缶		
	一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 721 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 108 g	
4日 (月)		牛乳	牛乳			
		コーンピラフ	鶏むね肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) マッシュルーム コーン	白ワイン チキンブイヨン (鶏肉) シママース
		鶏肉のシークワサー はちみつ焼き	鶏もも肉	はちみつ	シークワサー	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
	トマトスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) でんぷん	トマト たまねぎ とうがん バジル	醤油(小麦・大豆) 鶏ガラ (鶏肉・卵) シママース コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 492 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 21 g	炭水化物 44.8 g	
5日 (火)		牛乳	牛乳			
		中華丼	豚肉 うすらの卵	米 麦 ごま油 こめ油 でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しょうが にんにく だけのこ しいたけ 木くらげ	ホークブイヨン (豚肉・鶏肉) 酒 醤油(小麦・大豆) シママース
		野菜チップス(ゴーヤー入り)		でんぷん 大豆油	れんこん にんじん かぼちゃ ながり	シママース
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 633 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 96.3 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	
6日 (水)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		厚揚げと野菜のみそ炒め	豚肉 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 たけのこ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース	
		かき玉汁	卵 鶏むね肉		にんじん たまねぎ こまつな	鶏ガラ (鶏肉・卵) 花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース	
		とっとチーズ	とっとチーズ (乳・アーモンド・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 614 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 71.8 g	
7日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		冬瓜の煮つけ	鶏もも肉 昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆)	三温糖	とうがんにんじん しょうが こまつな こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお シママース	
		魚の梅みそ焼き	ホキ 白みそ(大豆)	三温糖	梅肉 (大豆・りんご)	みりん 酒	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 491 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 11.8 g	炭水化物 75.8 g	
8日 (金)		牛乳	牛乳				
		みそ野菜 ラーメン	ラーメン	ラーメン (小麦・大豆)			
		汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉 わかめ なたと		長ねぎ もやし キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが	鶏がら 豚骨 花かつお シママース	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん (小麦・大豆・豚肉・ごま)				
		くだもの			温州みかん (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 660 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 84 g	
11日 (月)		牛乳	牛乳				
		オムライス	チキンライス	鶏もも肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマト	カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) 醤油(大豆・小麦) シママース コショウ ポークパイオン (豚肉・鶏肉)
		薄焼き卵 ケチャップ		薄焼き卵 (卵・小麦・大豆)			
		ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも こめ油	とうがん たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	鶏ガラ (鶏肉・卵), 白 ワイン シママース コショウ	
		プリン	プリン (乳・卵)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 500 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.5 g	炭水化物 53.6 g	
12日 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		マーボー豆腐	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく しいたけ	醤油(小麦・大豆) 豆板醤 シママース	
		ハンサンスー	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま油 三温糖	きゅうり 黄ピーマン	酢(小麦) シママース 醤油(小麦・大豆)	
		カルフィッシュ	カルフィッシュ				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 567 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 80.4 g	
13日 (水)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		野菜チャンプルー	豆腐 (大豆) ツナフレーク	こめ油	にんじん キャベツ こまつな もやし	醤油(小麦・大豆) シママース	
		アーサ入りみそ汁	アーサ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		とうがんにんじん たまねぎ	花かつお シママース	
		さつまパイ	さつまパイ (小麦・乳・大豆) 大豆油				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 690 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 95.6 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
14日 (木)	<p>ハンバーグソースがけ</p> <p>やさいのガーリックソテー</p> <p>とうがんにいりななよしパン</p> <p>クリームスープ</p>	牛乳	牛乳			
		ななよしパン	ななよしパン (小麦・乳・大豆)			
		ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 でんぷん	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご)
		野菜のガーリックソテー	ベーコン(豚肉)	こめ油	にんじん ブロッコリー アスパラガス たけのこ にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		冬瓜入りクリームスープ	鶏むね肉 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	とうがんにんじん たまねぎ セロリ パセリ クリームコーン マッシュルーム	鶏ガラ (鶏肉・卵) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 693 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.2 g	炭水化物 80.1 g
15日 (金)	<p>くだもの</p> <p>もずくどん ・むぎごはん</p> <p>ちくさあえ</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん	もずく 豚肉	米 麦 三温糖 でんぷん こめ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお シママース
		もずく 井				
		干草あえ	糸けずり	ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		くだもの			梨 (予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 551 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12.8 g	炭水化物 87.1 g
19日 (火)	<p>さばのしおゆき</p> <p>こまつなのねりごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくに</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		さばの塩焼き	さば			シママース
		小松菜のねりごまあえ		ねりごま ごま 三温糖	こまつな もやし にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		五目煮	鶏もも肉 大豆	三温糖	とうがんにんじん しいたけ いんげん こんにゃく	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(小)	1杯 - 569 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 72.4 g
20日 (水)	<p>ササミチーズカツ</p> <p>カリカリだいすの こぼろサラダ</p> <p>ミートボールスパゲティ</p>	牛乳	牛乳			
		ミートボールスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー ミートボール (小麦・牛肉・豚肉・ 鶏肉・大豆)	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト パプリカ	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		ササミチーズカツ	ササミチーズカツ (鶏肉・乳・小麦・大豆) 大豆油			
		カリカリ大豆のこぼろサラダ	大豆	ごま ねりごま 三温糖 卵抜きマヨネーズ (大豆)	ごぼう きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) りんご酢 (りんご)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 663 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 27.3 g	炭水化物 62.8 g
21日 (木)	<p>くだもの</p> <p>からしなイリチー</p> <p>もちきびごはん</p> <p>ソーキ汁</p>	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		からしなイリチー	ツナフレーク 厚揚げ(大豆)	こめ油	からしな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) シママース
		ソーキ汁	ソーキ骨 (豚肉) 昆布 玄米みそ (大豆) 白みそ(大豆)		とうがんにんじん しょうが	花かつお シママース
		くだもの			柿 (予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 567 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 15.6 g	炭水化物 80.6 g
22日 (金)	<p>ちんすこう</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>くろまい ごはん</p> <p>なかみじる</p>	牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米 黒米		
		なかみ汁	なかみ (豚肉)		しいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお
		千切りイリチー	昆布 カマボコ 豚肉	こめ油	切干しいたけ にんじん こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース
		ちんすこう	ちんすこう (小麦・大豆・豚肉・牛肉)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 635 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 84.2 g

食育の日献立

琉球料理の日

トーカー祝い献立

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	
25日 (月)		牛乳	牛乳				
		さつまいも入り炊き込みごはん	鶏もも肉	米 さつまいも こめ油	にんじん ねぎ しいたけ 木くらげ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース	
		カツオカツ	カツオカツ(小麦・大豆) 大豆油				
		肉だんご汁	肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)	でんぷん ごま油	にんじん こまつな 長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお シママース 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 475 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 51.3 g	
26日 (火)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		豚キムチ炒め	豚肉	こめ油 でんぷん	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ 赤パプリカ エリンギ にんにく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん シママース	
		酸辣湯スープ	絹ごし豆腐(大豆)	はるさめ	にんじん ねぎ えのき たけ たけのこ しいたけ	花かつお 酢(小麦) 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杯 - 495 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 12.6 g	炭水化物 72.6 g	
27日 (水)		牛乳	牛乳				
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
		ドライカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	じゃがいも こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) シママース ウスターソース (大豆・りんご) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		コーンスープ	ベーコン(豚肉)	こめ油	コーン たまねぎ パセリ クリームコーン	鶏ガラ(鶏肉・卵) シママース コショウ	
		スライスチーズ	チーズ(乳)				
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 692 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 27 g	炭水化物 77.1 g	
28日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		スルル小のから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん 大豆油			
		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 とうがん 長ねぎ こんにゃく しいたけ	花かつお シママース	
		アンダンスー	豚三枚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油		酒	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 626 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22 g	炭水化物 80.2 g	
29日 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん(増)		米 麦			
		きつね丼	豚肉 油あげ(大豆) 卵	三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 長ねぎ	花かつお シママース 醤油(小麦・大豆) みりん	
		せわかめの和え物	せわかめ	三温糖	モーウイ きゅうり にんじん シークワーサー	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
		お月見ゼリー	お月見ゼリー(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 640 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 90.2 g	

絵本の料理(しょくぱんにんじせ)

十五夜献立