

令和6年2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 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、にわとりの卵巣と部位が近いいため、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。

行事等	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 (木)		牛乳 大根めし 鶏つみれ汁 魚のにんにくみそ焼き くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) 鶏つみれ(小麦・大豆・鶏肉) さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	米 麦 こめ油 三温糖	大根 人参 ごぼう 大根葉 白菜 人参 ほうれん草 生姜 しいたけ シードレス(予定)	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 みりん 酒 おろしにんにく
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 86.6 g
節分の日献立	2日 (金)		牛乳 セルフ手巻き寿司 手巻きのり 豚汁 節分豆	牛乳 手巻き用卵(たまご・小麦・大豆) 手巻き用ウィンナー(鶏肉) ツナ 手巻きのり 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 節分豆(大豆)	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ごま油	きゅうり 人参 ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	すし酢(小麦) 花かつお
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 25.3 g	炭水化物 90.4 g
	5日 (月)		牛乳 名古屋風みそ煮込みうどん ささみチーズ揚げ レンコンの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆) ささみチーズ揚げ(乳・小麦・鶏肉・大豆) ツナ	うどん(小麦) こめ油 大豆油 揚げ油③ ノンエッグマヨネーズ 白ごま 三温糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ しいたけ レンコン 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩 フレンチクリーミードレッシング マスタード 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 32 g	炭水化物 57.9 g
	6日 (火)		牛乳 クープジュシー うちなーみそ汁 さばの黒糖生姜焼き ミントマト	牛乳 豚肉 細切り昆布 チキアギ(大豆) 豚肉 豆腐(大豆) たまご 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	米 三温糖 こめ油 はちみつ 粉黒糖	ごぼう 人参 しいたけ 大根 人参 もやし 山東菜 ミントマト	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 酒 花かつお みりん おろし生姜 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 78.7 g
	7日 (水)		牛乳 食パン 豚肉と豆の煮込み オムレツ 手づくりりんごジャム	牛乳 豚肉 豚レバー 金時豆 オムレツ(たまご・大豆・ゼラチン)	食パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖 三温糖 コーンスターチ	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ りんごダイス りんごピューレ	赤ワイン ケチャップ 鶏だし 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース こしょう レモン果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 100.1 g
	8日 (木)		牛乳 玄米入りごはん 豆腐と野菜の中華煮 ぎょうざ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐(大豆) ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)	米 モチ玄米 かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ しめじ たけのこ 小松菜 きくらげ しいたけ いよかん(予定)	酒 オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) 塩 チキンブイオン(鶏肉)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 99.2 g
古堅中学校欠食	9日 (金)		牛乳 わかめごはん 野菜スープ 和風肉団子 ブロッコリー炒め	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 和風ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉) ウィンナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ コーン	醤油(小麦・大豆) 鶏だし 塩 こしょう 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 95.7 g
	13日 (火)		牛乳 アーサ入りかき玉汁 まぐろの竜田揚げ もやしとニラ炒め	牛乳 鶏肉 たまご アーサ まぐろ 厚揚げ(大豆) ツナ チキアギ(大豆)	米 麦 小麦粉 かたくり粉 揚げ油④ ごま油 こめ油	人参 大根 えのき おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 しょうゆ おろし生姜 みりん 塩 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 おろしにんにく	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 40.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 93.1 g
	14日 (水)		牛乳 カラフルピラフ キャロットポタージュ ハンバーグ 豆乳プリン	牛乳 鶏ささみ ウィンナー(豚肉) 鶏肉 白いんげん豆ペースト 豆乳(大豆) ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 豆乳プリン(大豆)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ コーン あお豆(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	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 しょうゆ 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 しょうゆ
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25 g	炭水化物 97 g

行事等	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 (木)		牛乳	牛乳								
			もちきびごはん	米	もちきび							
			じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	厚揚げ(大豆)	じゃが芋	三温糖	こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ			
			いかの照り焼き	いか		三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 酒			
			くだもの			ネーブル(予定)						
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 108 g					
読谷中学校 欠食	16日 (金)		牛乳	牛乳								
			わかめごはん	米								
			野菜スープ	鶏肉				キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 大根	醤油(小麦・大豆) 鶏だし 塩 こしょう			
			和風肉団子	和風ミートボール (大豆・鶏肉・豚肉)								
			ブロッコリー炒め	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 しめじ コーン	塩 醤油(小麦・大豆)					
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 95.7 g					
食育の日	19日 (月)		牛乳	牛乳								
			麦ごはん	米	麦							
			五目煮	大豆	鶏肉	チキアギ	三温糖		大根 にんじん 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 シママース		
			魚の西京焼き	さば	甘口白みそ(大豆)	三温糖			酒 みりん おろし生姜			
			小松菜の和え物	ツナ	三温糖	ねりごま すりごま	もやし 小松菜 にんじん きゅうり	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 733 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 98.1 g					
	20日 (火)		牛乳	牛乳								
			キムチ炊き込みごはん	豚肉	米	こめ油	ごま油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ	おろしにんにく 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 酒			
			春雨スープ	鶏肉	絹ごし豆腐(大豆)	春雨	かたくり粉	ごま油	コーン キャベツ 人参 小松菜 えのき	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏)		
			ショーロンポー	ショーロンポー(豚肉・小麦・大豆・ごま)								
			くだもの			たんかん(予定)						
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.9 g	炭水化物 92.8 g					
	21日 (水)		牛乳	牛乳								
			ポロネーゼ風パスタ	豚ひき肉	きざみ大豆	スパゲティ(小麦)	三温糖	こめ油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマトダイス	トマトソース(大豆) ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース 赤ワイン 塩		
			きびなごフライ	きびなご	フライ(小麦)	大豆油	揚げ油⑤					
			ごぼうとナッツのサラダ	ツナ		細切りアーモンド	白ごま	ノンエッグマヨネーズ ねりごま 三温糖	ごぼう きゅうり 人参	塩 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 30.6 g	炭水化物 75.7 g					
琉球料理の日	22日 (木)		牛乳	牛乳								
			麦ごはん	米	麦							
			チムシンジ	豚レバー	豚肉	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	じゃが芋	にんにく 大根 人参 にんにく葉	花かつお		
			ちきなーと麩炒め	ツナ		湿つぶ(小麦)	こめ油		からし菜 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 塩		
			くだもの			ネーブル(予定)						
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 12.6 g	炭水化物 104.2 g					
	26日 (月)		牛乳	牛乳								
			ごはん	米								
			麻婆豆腐	豆腐(大豆)	豚ひき肉	刻み大豆	赤みそ(大豆)	かたくり粉	こめ油	ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ	酒 豆板醤 塩 鶏豚だし テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)
			たけのこ焼売	たけのこ焼売(豚肉・小麦・大豆・乳製品)								
			チョレギサラダ	刻みのり	三温糖	ごま油	キャベツ 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 103.2 g					
	27日 (火)		牛乳	牛乳								
			麦ごはん	米	麦							
			豚すきやき	豚肉	豆腐(大豆)	三温糖	こめ油	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 系こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお			
			にらたまご	にらたまご(たまご)								
			くだもの			りんご(予定)						
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 15.6 g	炭水化物 99.4 g					
	28日 (水)		牛乳	牛乳								
			仲よしパン(1・2年)	仲よしパン(小麦・乳・大豆)								
			仲よし揚げパン(3年のみ)	きな粉(大豆)	仲よしパン(小麦・乳・大豆)	はったい粉	三温糖	粉黒糖	大豆油	揚げ油①	ビュアココア ミルクココア(乳)	
			白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆ペースト	鶏肉	じゃが芋	小麦粉	こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	バセリ粉 鶏豚だし 塩 しょう 醤油(小麦・大豆)		
			野菜としめじのソテー	ベーコン(豚・大豆)	乳不使用マーガリン(大豆)	キャベツ いんげん コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) 塩 しょう					
			ベビーチーズ	チーズ(乳)								
			一食当たりの栄養価(1.2年)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 24.3 g	炭水化物 83.9 g					
			一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 30.3 g	炭水化物 98 g					
	29日 (水)		牛乳	牛乳								
			深川めし	豚肉	あさり	米	白ごま	三温糖	こめ油	たけのこ 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお	
			芋のみそ汁	油揚げ(大豆)	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	じゃが芋	あかね芋	里芋	小松菜 人参	花かつお	
			魚の天ぷら	ホキ天ぷら(小麦・大豆)								
			ミックスナッツ		ミックスナッツ(落花生・ 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 687 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 83.5 g					