

令和5年2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)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 パナナ 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。

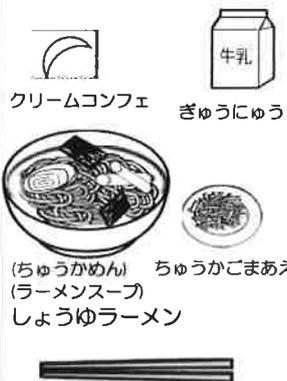
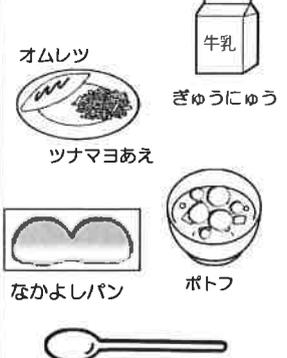
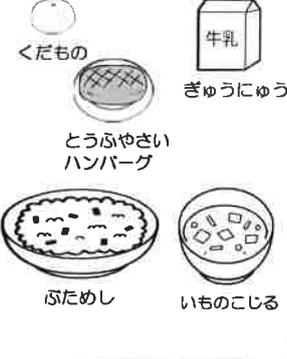
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

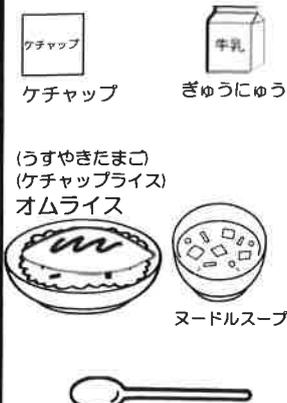
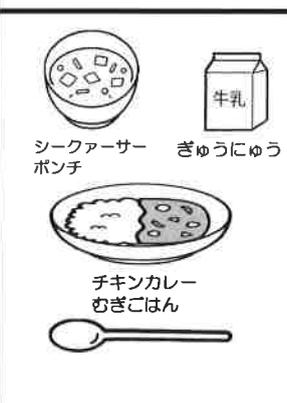
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) ポーク(豚肉・鶏肉) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん にんじん さんとうさい ねぎ	花かつお シママース
		五色和え	ハム(豚肉) 錦糸卵(卵)	三温糖 ごま ごま油(ごま)	こまつな にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら(小麦粉・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食 - 610 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.3 g
2日 (金)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび さつま芋		
		お芋のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		にんじん えのきたけ 長ねぎ	シママース 花かつお
		白和え	豆腐(大豆) ささみ(鶏肉) 白みそ(大豆)	ねりごま(ごま) ごま 三温糖	こまつな にんじん	シママース 醤油(小麦・大豆)
		いわしのしょうが煮	いわししょうが煮(小麦・大豆)			
		節分豆	節分豆(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食 - 648 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 21.8 g	炭水化物 83.7 g
5日 (月) 中 日 ド ラ ゴ ン ズ 応 援 メ ニ ュ ー		牛乳	牛乳			
		(五穀ごはん)		米 五穀米		
		どて丼	豚肉 ちくわ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 でんぷん	にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	花かつお
		かき玉汁	卵 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん たまねぎ こまつな	醤油(小麦・大豆) シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお
		くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1食 - 672 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 83.9 g
6日 (火)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ グリーンアスパラ トマト	赤ワイン シママース コショウ トマトジュース ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) チキンピヨン(鶏肉)
		ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳)	ブロッコリー コーン にんじん しめじ	シママース 醤油(小麦・大豆)
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 でんぷん		ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご)
		一食当たりの栄養価(小)	1食 - 527 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 18.3 g	炭水化物 72.1 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
16日 (金)	 <p>(もずくどんのく) (むぎごはん) もずくどん ぎゅうにゅう だいこんのすましじる</p>	牛乳 (麦ごはん) もずく丼 (もずく丼の具)	牛乳 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) 本みりん シママース 酒 花かつお
		大根のすまし汁			だいこん にんじん しめじ さんとうさい	醤油(小麦・大豆) シママース 酒 本みりん だし昆布 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 583 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 90.5 g
19日 (月)	 <p>さばのしおこうじやき ぎゅうにゅう せんざり アーモンドあえ もちきびごはん ごもくに</p>	牛乳 もちきびごはん 五目煮 千切りアーモンド和え さばの塩麴焼き	牛乳 鶏肉 大豆 さば	米 もちきび 三温糖 アーモンド 三温糖 塩麴	だいこん にんじん しいたけ インゲン こんにゃく こまつな にんじん きゅうり もやし	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		中華ごま和え クリームコンフェ			ごま 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	こまつな キャベツ にんじん はくさい
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 637 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 24.5 g	炭水化物 72 g
20日 (火)	 <p>クリームコンフェ ぎゅうにゅう 醤油ラーメン (スープ) 中華ごま和え クリームコンフェ</p>	牛乳 (ラーメン) 醤油ラーメン (スープ) 中華ごま和え クリームコンフェ	牛乳 ハム(豚肉・大豆) なると わかめ	ラーメン(小麦・大豆)	コーン もやし 長ねぎ しょうが にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお 豚骨 鶏がら
		クリームコンフェ			ごま 三温糖 ごま油(ごま・大豆)	こまつな キャベツ にんじん はくさい
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 613 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22.4 g	炭水化物 70.2 g
21日 (水)	 <p>オムレツ ぎゅうにゅう ツナマヨあえ なかよしパン ポトフ</p>	牛乳 なかよしパン ポトフ ツナマヨ和え オムレツ	牛乳 ウィンナー(豚肉)	なかよしパン (小麦・乳・大豆) じゃがいも	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	白ワイン シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		オムレツ	ツナ チーズ(乳)	卵抜きマヨネーズ(大豆)	たまねぎ きゅうり	シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 676 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 31.6 g	炭水化物 64.9 g
22日 (木)	 <p>くだもの ぎゅうにゅう とうふやさい ハンバーグ いもの子汁 豆腐野菜ハンバーグ くだもの</p>	牛乳 豚めし いもの子汁 豆腐野菜ハンバーグ くだもの	牛乳 豚肉 昆布	米 こめ油	にんじん ごぼう しいたけ あお豆(大豆)	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)
		豆腐野菜ハンバーグ くだもの			里芋	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 487 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 58.3 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
26日 (月)	 <p>ケチャップ ぎゅうにゅう</p> <p>(うすやきたまご) (ケチャップライス) オムライス</p> <p>ヌードルスープ</p>	牛乳	牛乳			
		(ケチャップライス)	鶏肉	米 ごめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	シママース ケチャップ コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		オムライス (薄焼き卵) (ケチャップ)	薄焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		ヌードルスープ	ベーコン(豚肉)	スパゲティー(小麦) じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン シママース コショウ 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 435 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 52.9 g
27日 (火)	 <p>チーズ ぎゅうにゅう</p> <p>(ゆでやさい) (タコスミート) (むぎごはん) タコライス</p> <p>ニラいりたまご スープ</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ニラ入り卵スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆)		にら たまねぎ えのきたけ	醤油(小麦・大豆) シママース チキンからスープ (鶏肉)
		タコライス (タコスミート)	牛ひき肉 豚ひき肉	ごめ油	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	花かつお ケチャップ トマトソース(大豆) チリソース チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリパウダー ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		(ゆで野菜) (チーズ)	スライスチーズ(乳)		キャベツ	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 669 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 84.8 g
28日 (水)	 <p>シークァーサー ポンチ ぎゅうにゅう</p> <p>チキンカレー むぎごはん</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 ごめ油	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 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
		シークァーサーポンチ		白玉だんご(大豆)	シークァーサー みかん缶 パイン缶 もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 694 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 114.5 g
29日 (木)	 <p>とんかつ ぎゅうにゅう</p> <p>はるさめのすのもの</p> <p>春雨の酢のもの</p> <p>はつがげんまい ごはん トマトのふゆやさい みそしる</p>	牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		トマトの冬野菜みそ汁	絹ごし豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	トマト にんじん だいこん たまねぎ	花かつお シママース
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		とんかつ	とんかつ(豚肉・乳・小麦・大豆) 大豆油			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 622 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 83.7 g