令和6年1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)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(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。

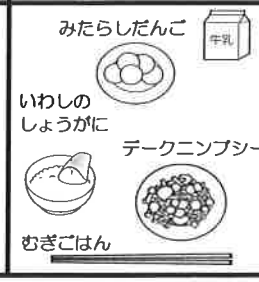
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

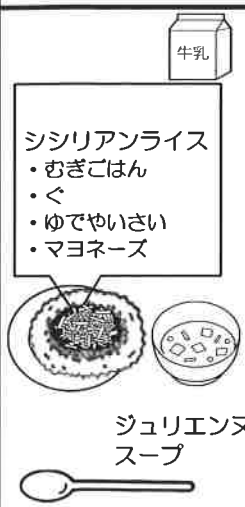
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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
9日 (火)		牛乳	牛乳			
		沖縄風七草がゆ	ツナ	米 麦	からしな ほうれんそう パクチョイ 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	ﾀﾝﾊﾟｸ質 34.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 38.7 g
10日 (火)		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		
		ブロッコリーと鶏肉ソテー	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	ﾀﾝﾊﾟｸ質 26.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 66.2 g
11日 (木) 鏡開き		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		テークニンブシー	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん インゲン にら しいたけ	花かつお 本みりん 酒 シママース
		いわしの生姜煮	いわし生姜煮(小麦・大豆)			
		みたらし団子		白玉もち(大豆) 三温糖 水あめ		醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 27.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 116.6 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
12日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		冬野菜カレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう しめじ 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 チャツネ(りんご)
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐 (乳・大豆)	フルーツカクテル (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 104.7 g
15日 (月)		牛乳	牛乳			
		コーンピラフ	ベーコン(豚肉)	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
		国産キャベツのメンチカツ	キャベツメンチカツ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 大豆油			
		クラムチャウダー	あさり 鶏むね肉 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ	シママース 鶏がら
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 31.9 g	脂質 27.4 g	炭水化物 56.1 g
16日 (火)		牛乳	牛乳			
		マーボー丼 麦ごはん		米 麦		
		マーボー丼の具	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
		棒棒鶏風サラダ	鶏ささみ(鶏肉)	ねりごま（ごま） ごま	こまつな もやし にんじん	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.5 g
17日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 糸こんにゃく あお豆(大豆)	花かつお 本みりん 酒 シママース 醤油(大豆・小麦)
		千草焼き	千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)			
		くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 83.4 g
18日 (木) ムーチーの日		牛乳	牛乳			
		ゆし豆腐そば 沖縄そば		沖縄そば （小麦・大豆）		
		汁	ゆし豆腐(大豆) アーサ		しょうが	花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) シママース
		白菜のあえ物	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)
		カーサムーチー	カーサムーチー			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 70 g
19日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		魚の照り焼き	さば	三温糖		醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 おろし生姜 おろしにんにく
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		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
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 29.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 74.3 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
22日 (月) キャンプ応援献立		牛乳	牛乳			
		とりめし	鶏肉	米 こめ油	あお豆(大豆) しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒
		ヒカド	マグロ 豚肉	さつまいも でんぷん	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	シママース 酒 醤油(大豆・小麦) 花かつお だし昆布
		3色寒ざらし		グラニュー糖 ざらめ糖 はちみつ カラフルボール		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 11.9 g	炭水化物 90.7 g
23日 (火) キャンプ応援献立		牛乳	牛乳			
		シシリアンライス 麦ごはん		米 麦		
		シシリアンライス 具	牛肉	三温糖 こめ油	にんじん 赤パプリカ たまねぎ りんご	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒
		シシリアンライス ゆでやさい			きゅうり キャベツ コーン	
		シシリアンライス マヨネーズ		卵抜きマヨネーズ (大豆)		
		ジュリエンヌスープ		こめ油	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	チキンブイヨン (鶏肉) ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) 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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 79.1 g
24日 (水) 古堅南6の2作成献立		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		おろし生姜 酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)
		きんぴらごぼう	豚肉 チキアギ(大豆)	ごま 三温糖 こめ油 ごま油（ごま）	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん
		豆腐とわかめと大根のみそ汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん にんじん	シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.5 g
25日 (木) 喜名6の1作成献立		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ（小麦・大豆・乳） 大豆油			
		和風ポトフ	豚肉 鶏肉団子 （小麦・大豆・鶏肉）	じゃがいも	しいたけ だいこん たけのこ ごぼう キャベツ しめじ こんにゃく 長ねぎ にんじん	花かつお 酒 鶏ガラ(鶏肉・卵) 醤油(大豆・小麦) シママース 黒コショウ
		りんごタルト	りんごタルト（りんご・大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 681 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 102.7 g
26日 (金) 古堅南6の3作成献立		牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		塩
		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 酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん
		小松菜とツナの和え物	ツナ	三温糖	にんじん きゅうり こまつな シークヮーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		冬野菜のおかずスープ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも こめ油	だいこん にんじん ブロッコリー 長ねぎ	チキンブイヨン (鶏肉) 白ワイン 醤油(大豆・小麦) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 17 g	炭水化物 72.2 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
29日 (月) 古堅南6の4作成献立		牛乳	牛乳			
		ぞうすい	ツナ	米	はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		かぼちゃとささみの串フライ	かぼちゃとささみの串フライ（鶏肉・小麦・大豆） 大豆油			
		みそきんぴら	豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	ごま 三温糖 こめ油 ごま油（ごま）	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん
		チーズ大福	チーズ大福（乳・大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22 g	炭水化物 38.7 g
30日 (火) 古堅南6の1作成献立		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		魚の西京焼き	赤魚 甘口白みそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒
		春雨ときゅうりのあえもの	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)
		旬のみそ汁	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん たまねぎ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 77.5 g
31日 (水) 喜名6の2作成献立		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	小麦粉 でんぷん 大豆油		おろしにんにく シママース コショウ
		ひき肉とキャベツのマーボー春雨	豚ひき肉	はるさめ 三温糖 こめ油	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) オイスターソース 豆板醤
		具だくさんみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	里芋	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.9 g

6年生が家庭科の時間に給食の献立を考えました！！

10月～12月に喜名小学校・古堅南小学校の6年生が、家庭科の授業【1食分の献立を考えよう】の時間で、給食の1食分の献立を作成しました！！
始めの時間に、栄養士の先生から献立の立て方を習い、その後自分たちで献立を作成し、約3週間後に栄養士の先生と調理員さんに、グループで献立のプレゼンテーションを行いました。
各クラスから選ばれた1グループが1/24～31の給食として登場します！！

今月号では、各グループのテーマを紹介します！！発想が豊かでどのグループの献立も給食に出したかったです。喜名・古堅南小の6年生の皆さんお疲れ様でした！！

		喜名6の1	喜名6の2	古堅南6の1	古堅南6の2	古堅南6の3	古堅南6の4
グループ	1	冬の食材たっぷり	みんな大好き 冬のほっこり給食	いろんな国から 生まれた料理	食べやすくてバランスのとれる給食	冬野菜No.1	ビタミン給食
	2	楽しくておいしい給食	健康維持できる 体を作ろう	ザ・中華	世界に一つしかない 美味しい給食	5つの栄養素を使った給食	カルシウムが たくさんの洋食
	3	冬野菜たっぷり給食	パワーめし	とり豚仲良し給食	さっぱりとした味がクセになるおいしい給食	アレルギーが少ない 食べやすい給食	栄養たっぷり 季節の野菜
	4	旬の食材を使った献立	冬野菜を使った 旬の料理	和食西京（最強）	実はチキン南蛮は 日本生まれ	栄養もあり美味しい 最強給食	完食目指そう給食
	5	旬の食材給食	超おいしい 栄養バランス給食	不思議がいっぱい 給食	旬の野菜を使って 自然に感謝	美味しいそして体にいい！	韓国food
	6	野菜克服給食	冬食材を使ったご飯	中華風料理	給食を食べて健康体（隊）になろう	ビタミンいっぱい 健康食	みんな大好き 栄養満点オムライス
	7				にんじんと大豆	冬の彩りごはん	