

令和6年1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(サカナ等)・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。

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
5日 (金)		牛乳	牛乳			
		うちなー七草ジュース	ツナ	米 麦	大根 人参 大根葉 小松菜 よもぎ	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
		いわしのみそ煮	いわしのみそ煮(大豆)			
		厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 ごま油	キャベツ 人参 なら 生姜 もやし	醤油(小麦・大豆) 塩
		たいやき		たいやき(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.4 g	炭水化物 72.8 g
9日 (火)		牛乳	牛乳			
		ジョロフライス	鶏肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ パプリカ コーン トマトダイス トマトピューレ マッシュルーム	鶏豚だし 中濃ソース(りんご) ナツメグ粉 チリパウダー カレー粉 こしょう 塩
		チキンたまごスープ	鶏ささみ たまご	じゃが芋	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ	鶏だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・ たまご・乳成分・大豆・鶏・豚)			
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 89.4 g
古中 職場 体験 考案 献立 10日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ほうとう	豚肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば)	ほうとう(小麦)	人参 キャベツ 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	花かつお 煮干しだし(さば) 醤油(小麦・大豆) みりん
		グルクンの もずくあんかけ	グルクン もずく	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油 揚げ油④	パイン缶	塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)
		くだもの			いちご(予定)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 14.7 g	炭水化物 96.3 g
鏡開き にちな んだ 献立 11日 (木)		牛乳	牛乳			
		盛岡 じゃじゃめん	中華めん 豚ひき肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆)	中華めん(小麦・大豆) 三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 長ねぎ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 酒 みりん 塩
		焼きししゃも	ししゃも	三温糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		ぜんざい	金時豆	白玉もち 麦 粉黒糖 三温糖		塩
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 895 kcal	たんぱく質 43.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 128.3 g
古中 職場 体験 考案 献立 12日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	花かつお
		豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) みりん
		ほうれん草の アーモンド和え	ツナ	粉アーモンド 三温糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 14.8 g	炭水化物 93.7 g
15日 (月)		牛乳	牛乳			
		ごま坦々うどん	豚ひき肉 そぼろ大豆 赤・白みそ(大豆)	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークピジョン(豚)
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 大豆油 かたくり粉 揚げ油⑤		
		芋の和え物	ツナ	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 きゅうり 千切り大根漬け	からし 塩
		黒豆	黒豆(大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 59.9 g
16日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		具だくさんみそ汁	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	大根 人参 小松菜	花かつお
		こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	三温糖 白ごま こめ油	こんにゃく 人参 玉ねぎ なら 生姜 いんげん	酒 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく 塩 七味唐辛子(ごま) みりん
		竹輪のわさびマヨ焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ		わさび 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19 g	炭水化物 104.7 g
17日 (水)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
		豆乳チャウダー	あさり 鶏肉 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	白ワイン おろしにんにく こしょう チキンブイオン(鶏) 塩 醤油(小麦・大豆)
		くるま鮎と鶏肉のナゲット	くるま鮎ナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		野菜としめじのソテー	ウィンナー(豚)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん キャベツ コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.5 g	炭水化物 87.4 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
ムーチーの日献立 18日(木)		牛乳	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
食育の日 19日(金)		人参しりしりー	豚肉 たまご	こめ油 ごま油	人参 にはら	塩 醤油(小麦・大豆)
		白和え	豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆)	ねりごま すりごま 三温糖	人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 塩
給食週間22~26日まで 22日(月)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
23日(火)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
読谷中1・2年欠食 24日(水)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
25日(木)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
26日(金)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
古堅中欠食 29日(月)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
30日(火)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
31日(水)		ムーチー	牛乳			
		アーサ雑炊	アーサ 豚肉	米	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩