



# 令和6年3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・かき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
1日 (金)		牛乳	牛乳	米		すし酢(小麦)
		豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉	三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ コーン	醤油(小麦・大豆) 塩 みりん
		セルフそぼろちらし寿司	桜でんぶ	三温糖	大根 きゅうり	醤油(小麦・大豆)
		あさりのみそ汁	あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ 赤だし(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆)		人参 ねぎ えのき	酒 花かつお
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(鶏肉・大豆)			
		ひなあられ		ひなあられ		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 100.3 g
4日 (月)		牛乳	牛乳	コッペパン(小麦・乳・大豆) はったい粉 三温糖 粉黒糖 大豆油		
		揚げパン(1・2年)	きな粉(大豆)	揚げ油①		
		コッペパン(3年)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		野菜のトマト煮	鶏肉 大豆	じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 赤ワイン こしょう 塩 鶏だし
		スクランブルエッグ	ベーコン(豚肉) たまご	こめ油	人参 コーン	パセリ粉 塩 こしょう 酢(小麦)
		一口マヨネーズ(3年のみ)		一口マヨネーズ(大豆・たまご・小麦)		
		一食当たりの栄養価(1・2年)	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 93.4 g
		一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 83.4 g
5日 (火)		牛乳	牛乳	沖縄そば(小麦・大豆)		
		シーサーそば	シーサーかまぼこ 豚三枚肉	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒
		豆腐チャンプルー	豆腐(大豆) ツナ	こめ油	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークビヨン(豚肉) 塩
		いよかん			キャベツ 人参 もやし いら	塩 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 28.5 g	炭水化物 81.3 g
6日 (水)		牛乳	牛乳	米 こめ油	あお豆(大豆) 人参 生姜 しいたけ たけのこ	花かつお 鶏豚だし 酒 醤油(小麦・大豆) 塩
		読谷人参の炊き込みごはん	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 人参 小松菜	花かつお
		春キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	ピーマン 玉ねぎ	塩 こしょう
		魚の彩り焼き	ホキ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ	ネーブル(予定)	
		くだもの				
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 671 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 89 g
7日 (木)		牛乳	牛乳	米 麦		
		揚げ出し豆腐のおろしあんかけ	鶏肉	じゃが芋 三温糖	人参 玉ねぎ 生姜 いんげん こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
		鶏肉とじゃが芋の煮付け	揚げ出し豆腐(大豆・小麦)	三温糖 かたくり粉 大豆油	ねぎ 大根おろし	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお おろし生姜
		揚げだし豆腐のおろしあんかけ			ミントマト	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 103.8 g
8日 (金)		牛乳	牛乳	米		
		焼きプリンタルト(3年のみ)	鶏肉 豚ひき肉 そばろ大豆	こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩
		タコライス	チーズ(乳)		キャベツ	
		もずくとコーンのスープ	鶏肉 もずく	かたくり粉	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	花かつお チキンビヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩
		焼きプリンタルト(3年のみ)	焼きプリンタルト(たまご・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(1・2年)	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 39.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 104.9 g
		一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 873 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 25.8 g	炭水化物 118.8 g

3年欠食

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 (火)		牛乳	牛乳			
		塩うどん	豚肉 油揚げ(大豆) なると	うどん(小麦) ごま油	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜	みりん 塩 花かつお 鶏豚だし
		ゆんたのかき揚げ	ハム(豚肉・大豆) たまご	紅芋 あかね芋 小麦粉 かたくり粉 大豆油	揚げ油③ 冬ゴヤー 人参	塩
		白和え	豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆)	ねりごま 白ごま 三温糖	人参 インゲン こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 塩
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 611 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 29.8 g	炭水化物 54.8 g
13日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		わかめの中華スープ	絹ごし豆腐(大豆) 錦糸たまご わかめ	かたくり粉 ごま油 白ごま	白菜 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
		魚のチョリム	赤魚	三温糖 ごま油		醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆) トウバンジャン
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 682 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 91.4 g
14日 (木)		牛乳	牛乳			
		トマトリゾット	ベーコン(豚肉)	米 こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム トマトダイス	おろしにんにく 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 大豆油	揚げ油④		
		いちごソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルボール	バナナ みかん缶 黄桃缶(もも) アロエ	いちごソース
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 649 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 26.3 g	炭水化物 81.7 g
15日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		大根のべっこう煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	大根 生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
		千草焼き	千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏肉)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 719 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.2 g	炭水化物 101.8 g
18日 (月)		牛乳	牛乳			
		うちなー焼きそば	豚肉	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ウスターソース カレー粉 ケチャップ
		アーサ汁	アーサ 絹ごし豆腐(大豆)			醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお だし昆布 塩
		ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 654 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 31.5 g	炭水化物 68.2 g
19日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		五目煮	大豆 鶏肉 チキアギ(大豆)	三温糖	大根 人参 生姜 しいたけ いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
		魚の西京焼き	さば 白みそ(大豆)	三温糖		酒 みりん おろし生姜
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 655 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 98.8 g
3学期終了 21日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ポークストロガノフ	豚肉 豚レバー	じゃが芋 三温糖 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しめじ トマトダイス トマトピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) 鶏だし 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース(りんご)
		シークァーサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークァーサー果汁 塩 こしょう
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 809 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 27 g	炭水化物 118.6 g

### 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年を振り返って...

①

「おいしい給食を食べて、元気になりました。」

②

「おなかいっぱい食べて、気持ちいいです。」

③

「野菜もたくさん食べて、体にいいですね。」

④

「おなかで楽しく食べられました。」

あなたはどんな1年になりましたか？