

令和6年4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(サリナ等)・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。

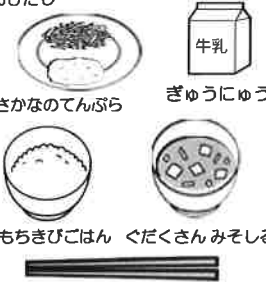
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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			
		黒米ごはん		米 黒米		
		なかみ汁	なかみ(豚肉)		しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお ポークフィヨン(豚肉)
10日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	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 シママース ウスターソース (大豆・りんご)
11日 (木)		牛乳	牛乳			
		クファージュシー	豚肉 昆布 かまぼこ	米 こめ油	しいたけ にんじん インゲン	醤油(大豆・小麦) 酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
12日 (金)		牛乳	牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		人参ポタージュスープ	鶏肉 ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・豚肉) コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉)
		野菜のガーリックソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	にんじん ブロッコリー アスパラガス たけのこ にんにく	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ
		くるま鮓と鶏肉のナゲット	くるま鮓と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 601 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 66.1 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	
15日 (月)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		マーボー豆腐	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 ごま油(ごま)	にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが	醤油(大豆・小麦) おろしにんにく 豆板醤 シママース	
		野菜の中華和え	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵)	三温糖 ラー油(ごま)	きゅうり もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		プルーン			ソフトプルーン		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 609 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 16.8 g	炭水化物 89.6 g	
16日 (火)		牛乳	牛乳				
		スパゲティーミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース (小麦・鶏肉) 赤ワイン パプリカ粉 シママース	
		ハニーマスタードサラダ		はちみつ 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン ブロッコリー アスパラガス	粒入りマスタード りんご酢(りんご) シママース	
		スティックタルト	りんごのスティックタルト(大豆・りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 574 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 71.4 g	
17日 (水)		牛乳	牛乳				
		ピラフ	ウインナー(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 にんにく	シママース コショウ チキンブイヨン (鶏肉)	
		ヌードルスープ	鶏肉	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(大豆・小麦) 白ワイン コショウ シママース 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)	
		ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 でんぷん	たまねぎ	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杯 - 455 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 52.5 g	
18日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		かき玉汁	卵 絹ごし豆腐(大豆) わかめ		にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 鶏ガラ(鶏肉)	
		からし菜炒め	ベーコン(豚肉) チキアギ	こめ油	からしな にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) シママース	
		キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉・豚肉)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 576 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 71.5 g	
19日 (金)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		貝だくさんみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	シママース 花かつお	
		おひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 本みりん	
		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杯 - 661 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 76.5 g	
22日 (月)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		豆腐と大根のすまし汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ		だいこん にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお	
		ゴマじゃこサラダ	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん キャベツ きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		ミートコロッケ	ミートコロッケ(小麦・乳・豚肉・大豆)・大豆油				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 594 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 87.1 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
23日 (火)	 牛乳 ぎゅうにゅう ピリからあえ しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) おとうふシューマイ	牛乳 (中華めん) 醤油ラーメン (ラーメンスープ) ピリ辛和え お豆腐シューマイ	牛乳 豚肉 なると わかめ	めん(小麦・大豆) 三温糖 ごま油(ごま) ごま	コーン もやし 長ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 豚骨 鶏がら 醤油(大豆・小麦) おろしにんにく 酢(小麦) コチジャン(大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 588 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 61.5 g
24日 (水)	 牛乳 ぎゅうにゅう オムレツ やさいとチキンの トマトに なかよしパン	牛乳 なかよしパン 野菜とチキンのトマト煮 オムレツ くだもの(かんきつ類)	牛乳 鶏肉	なかよしパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも 三温糖 でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー	赤ワイン ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース (小麦・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ウスターソース (大豆・りんご) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 549 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15 g	炭水化物 76.2 g
25日 (木)	 牛乳 ぎゅうにゅう そばろどん (にくそばろ) (いりたまご) (むぎごはん) もすくのすまし汁	牛乳 (麦ごはん) そばろ丼 (肉そばろ) (いり卵) もすくのすまし汁	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 麦 三温糖 ごめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) しょうが	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 735 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 29.5 g	炭水化物 80.6 g
26日 (金)	 牛乳 ぎゅうにゅう チーズささみフライ むぎごはん はなちゃんのみそ汁	牛乳 麦ごはん 花ちゃんのみそ汁 ひじき炒め チーズささ身フライ	牛乳 合わせみそ(大豆) ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ(大豆)	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごめ油	だいこん にんじん しいたけ こまつな にんじん こんにゃく もやし にら	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 610 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20 g	炭水化物 78.7 g
30日 (火)	 牛乳 ぎゅうにゅう こもちししゃもてんぷら むぎごはん かしわじる	牛乳 麦ごはん かしわ汁 春雨ときゅうりのあえもの 子持ちししゃもの天ぷら	牛乳 鶏肉 昆布 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) ハム(豚肉)	米 麦 じゃがいも はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	だいこん にんじん こまつな にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 585 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 85.1 g