

# 令和6年4月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

読谷給食調理場 Tel.982-8081

## ★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(ササガ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している 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	
10日 (水)		牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		米 黒米			
		なかみ汁	豚なかみ 豚肉			しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 鶏豚だし
		千切りいりちー	細切り昆布 かまぼこ 豚肉	三温糖 こめ油		角切り大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
		手づくりちんすこう		小麦粉 こめ油 三温糖			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 97.4 g	
11日 (木)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		チキンカレーライス	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 こめ油		玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ ブルーベリー	カレー粉 ウスターソース 塩 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) おろしにんにく
		ゆでたまご		たまご			
		サイダーゼリー		ゼリー サイダー		みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24.6 g	炭水化物 121.6 g	
12日 (金)		牛乳	牛乳				
		五目ごはん	ひじき 鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 こめ油		人参 ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
		ゆんた野菜のみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋 あかね芋 紅芋		小松菜 人参	花かつお
		さばの生姜焼き	さば	三温糖			おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん
		黒豆	北海道黒豆(大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 84.4 g	
15日 (月)		牛乳	牛乳				
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)			
		キャロットポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油		裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(小麦・たまご・ 大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)				
		ブロッコリーソテー	ウィンナー(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)		ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ コーン	塩 醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 32 g	炭水化物 90.8 g	
16日 (火)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		鶏肉と大根の煮付け	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖		大根 人参 小松菜 生姜 こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
		さわらのみそ焼き	さわら 白みそ(大豆)	三温糖			酒 みりん おろし生姜
		くだもの				甘夏みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 97.6 g	
17日 (水)		牛乳	牛乳				
		カラフルピラフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)		人参 玉ねぎ 赤パプリカ コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
		ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	マカロニ(小麦) じゃが芋 三温糖 こめ油		キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ	パセリ粉 醤油(小麦・大豆) 鶏だし トマトソース ケチャップ 塩 こしょう
		ハンバーグ	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)				
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.7 g	炭水化物 95.7 g	
18日 (木)		牛乳	牛乳				
		めん	沖縄そば(小麦・大豆)				
		具	豚三枚肉 かまぼこ	三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 鶏豚だし
		汁	厚揚げ(大豆) ツナ	こめ油		ねぎ 生姜	
		紅芋チップス		紅芋チップス		キャベツ もやし 人参 にら	醤油(小麦・大豆) 塩
		一食当たりの栄養価	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 32.3 g	炭水化物 91 g	

琉球料理の日

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
19日 (金)		牛乳	牛乳			
		小麦ごはん	小麦			
		豚肉と旬野菜のみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	キャベツ 人参 にはら	花かつお
		ししゃものみりん焼き	ししゃも			酒 みりん
小松菜の和え物	ツナ	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 小松菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩		
一食当たりの栄養価			エネルギー 654 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 91.7 g
22日 (月)		牛乳	牛乳			
		小麦ごはん	小麦			
		麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 豚レバー 赤みそ(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にはら	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) オイスターソース 豆板醤 塩 鶏豚だし
		ぎょうざ	豚肉ぎょうざ (小麦・大豆・豚肉)			
くだもの				デコボン(予定)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 776 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.5 g	炭水化物 g
23日 (火)		牛乳	牛乳			
		小麦ごはん	小麦			
		もずく丼	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
		ホキ天ぷら	ホキ天ぷら(小麦・大豆)			
大根のわさびマヨ和え	ツナ	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) わさび粉		
一食当たりの栄養価			エネルギー 677 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 21.1 g	炭水化物 95.8 g
24日 (水)		牛乳	牛乳			
		枝豆おこわ	豚肉	米 もち米 ごま油 こめ油	あお豆(大豆) 人参 しいたけ たけのこ 生姜	花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
		かしわ汁	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋 ごま油	ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ こんにゃく	花かつお
		五目卵焼き	五目卵焼き (たまご・小麦・大豆)			
ミックスナッツ		ミックスナッツ(落花生・ カシューナッツ・アーモンド)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 688 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 79.3 g
25日 (木)		牛乳	牛乳			
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)			
		春キャベツのクリーム煮	鶏肉 白いんげんペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ブロッコリー	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
		赤魚の香草焼き	赤魚	オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン バジル粉 パセリ粉
手づくりりんごジャム		三温糖 コーンスターチ	りんごダイス りんごピューレ	レモン果汁		
一食当たりの栄養価			エネルギー 732 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 92.7 g
26日 (金)		牛乳	牛乳			
		玄米入りごはん	米 モチ玄米			
		かしわ汁	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆)		人参 大根 小松菜 えのき	鶏だし 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
		肉野菜炒め	豚肉	こめ油 ごま油	人参 にはら キャベツ もやし	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
くだもの				清美みかん(予定)		
納豆	納豆(大豆)			納豆たれ(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価			エネルギー 671 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 93.1 g
30日 (火)		牛乳	牛乳			
		ミートスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 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 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) 鶏豚だし 塩
		豆とポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ		ホワイトソース(小麦・乳・大豆) パセリ粉
		フルーツ白玉		白玉だんご	みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも)	シークアサー果汁
一食当たりの栄養価			エネルギー 735 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 94.5 g

**学校給食**  
 の目標

※「学校給食法」第2条より  
 抜粋・要約

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食生活が多岐にわたる人々の健康を支えていることを理解し、感謝する。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。