

令和7年5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(サバ等)・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。

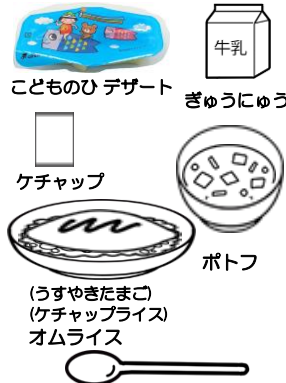
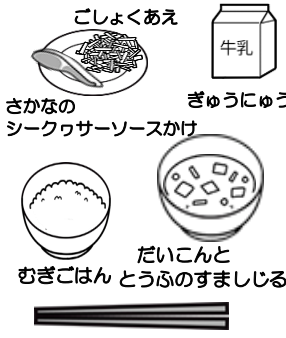
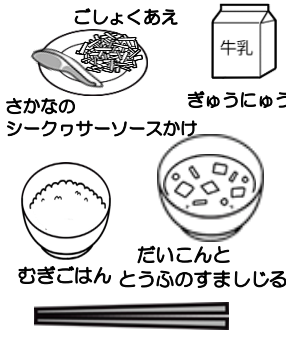
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

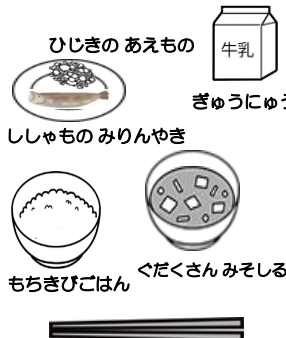
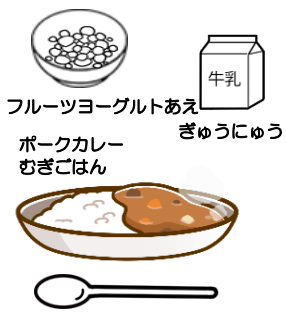
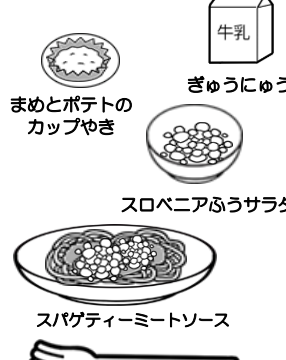
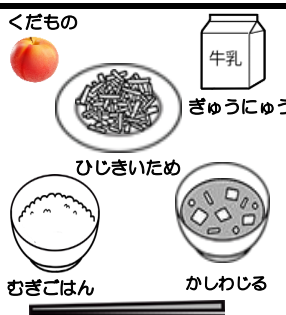
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

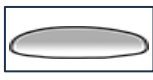
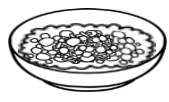
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
1日 (木)		牛乳	牛乳			
		オムライス	鶏肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	シママース ケチャップ コショウ チキンフィヨン(鶏肉)
		【ケチャップライス】				
		【うす焼き卵】			薄焼き卵(卵・小麦・大豆)	
		【ケチャップ】				ケチャップ
		ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	白ワイン コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵)
2日 (金)		牛乳	牛乳			
		ピザトースト	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	パン(小麦・乳・大豆)	たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	ピザソース (大豆・リンゴ) ケチャップ
		グリーンスープ	鶏むね肉 牛乳 生クリーム(乳) 白花生 白いんげん	じゃがいも 小麦粉 こめ油	グリーンピース たまねぎ セロリ	シママース コショウ チキンフィヨン(鶏肉)
7日 (水)		シークワーサーポンチ		白玉だんご(大豆)	シークワーサー みかん缶 パイン缶 もも缶	
		ピザトースト				
		グリーンスープ				
8日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		大根と豆腐のすまし汁	豆腐		だいこん にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
7日 (水)		五色和え	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵)	三温糖 ごま油(ごま) ごま	こまつな にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		魚の シークワーサーソースかけ	ホキ	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖	シークワーサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 584 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78 g
8日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		はくさいのみそ汁	鶏肉 わかめ 合わせみそ(大豆)	じゃがいも	はくさい にんじん しいたけ	花かつお
8日 (木)		ゴーヤーサラダ	ささみ(鶏肉)	コールスロー (卵・大豆) 卵抜きマヨネーズ (大豆)	にがうり きゅうり にんじん コーン	
		豆腐野菜ハンバーグ		豆腐野菜ハンバーグ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 616 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 94.7 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
9日 (金)	くだもの 牛乳 ぎゅうにゅう いわしのトマトに むぎごはん にくじゃが	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 あお豆(大豆) こんにゃく しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		いわしのトマト煮	いわしのトマト煮(28品目アレルギー表示無し)			
12日 (月)	アセロラゼリー 牛乳 ぎゅうにゅう かいそうのあえもの ぶためし ゆしどうふじる	牛乳	牛乳			
		豚めし	豚肉 昆布	米 こめ油	にんじん ごぼう しいたけ あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 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
		海藻の和えもの	海藻ミックス 茎わかめ	三温糖 ごま油(ごま)	だいこん きゅうり コーン シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
13日 (火)	アスパラと やさいのソテー 牛乳 ぎゅうにゅう きなこ あげパン ヌードルスープ	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(大豆)		
		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 シママース コショウ 花かつお チキンフィヨン(鶏肉)
		アスパラと 野菜のソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳) こめ油	アスパラガス にんじん キャベツ	シママース コショウ
14日 (水)	コチジャンナムル 牛乳 ぎゅうにゅう きんしたまご にくみそ はつがけんまい いいごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん(増)		米 発芽玄米		
		ビビンバ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	たけのこ たまねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん おろし生姜 おろしにんにく
		【ナムル】		三温糖 ごま油(ごま) ごま	にんじん キャベツ こまつな もやし	おろしにんにく 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) コチジャン(大豆)
15日 (木)	くだもの 牛乳 ぎゅうにゅう からしな炒め むぎごはん イナムドゥチ	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		イナムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース 花かつお ポークフィヨン(豚肉)
		からし菜炒め	ベーコン(豚肉) 厚揚げ(大豆)	こめ油	からしな にんじん	シママース
16日 (金)	ひじきしゅうまい 牛乳 ぎゅうにゅう だいこんとちくわ のあえもの ごこく ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳			
		五穀ごはん		米 五穀米		
		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 こめ油 でんぶん ごま油(ごま)	にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 豆板醤 シママース
		大根とちくわの 和えもの	ちくわ	三温糖	だいこん きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
9日 (金)	くだもの 牛乳 ぎゅうにゅう いわしのトマトに むぎごはん にくじゃが	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 あお豆(大豆) こんにゃく しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		いわしのトマト煮	いわしのトマト煮(28品目アレルギー表示無し)			
12日 (月)	アセロラゼリー 牛乳 ぎゅうにゅう かいそうのあえもの ぶためし ゆしどうふじる	牛乳	牛乳			
		豚めし	豚肉 昆布	米 こめ油	にんじん ごぼう しいたけ あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 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
		海藻の和えもの	海藻ミックス 茎わかめ	三温糖 ごま油(ごま)	だいこん きゅうり コーン シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
13日 (火)	アスパラと やさいのソテー 牛乳 ぎゅうにゅう きなこ あげパン ヌードルスープ	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(大豆)		
		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 シママース コショウ 花かつお チキンフィヨン(鶏肉)
		アスパラと 野菜のソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳) こめ油	アスパラガス にんじん キャベツ	シママース コショウ
14日 (水)	コチジャンナムル 牛乳 ぎゅうにゅう きんしたまご にくみそ はつがけんまい いいごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん(増)		米 発芽玄米		
		ビビンバ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	たけのこ たまねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん おろし生姜 おろしにんにく
		【ナムル】		三温糖 ごま油(ごま) ごま	にんじん キャベツ こまつな もやし	おろしにんにく 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) コチジャン(大豆)
15日 (木)	くだもの 牛乳 ぎゅうにゅう からしな炒め むぎごはん イナムドゥチ	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		イナムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース 花かつお ポークフィヨン(豚肉)
		からし菜炒め	ベーコン(豚肉) 厚揚げ(大豆)	こめ油	からしな にんじん	シママース
16日 (金)	ひじきしゅうまい 牛乳 ぎゅうにゅう だいこんとちくわ のあえもの ごこく ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳			
		五穀ごはん		米 五穀米		
		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 こめ油 でんぶん ごま油(ごま)	にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 豆板醤 シママース
		大根とちくわの 和えもの	ちくわ	三温糖	だいこん きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)

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 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		具だくさんみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)		だいこん にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	シママース 花かつお
		ひじきの和え物	ひじき ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	こまつな にんじん きゅうり	シママース 醤油(大豆・小麦) コショウ
		ししゃものみりん焼き	ししゃも			本みりん 料理酒
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 530 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.5 g	炭水化物 70.2 g
20日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		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)
		フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)		フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 668 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 104.8 g
21日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		ハマグリのみそ汁 (茨城県)	はまぐり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお シママース
		マーミナチャンブルー	厚揚げ(大豆) チキアギ 糸けずり	こめ油	もやしにら にんじん キャベツ	醤油(大豆・小麦) シママース
		手作りふりかけ	ちりめんじゃこ 青のり 糸けずり	ごま		シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 524 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 15.0 g	炭水化物 69.2 g
22日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		コーン中華スープ	鶏むね肉 ひよこ豆 卵	でんぷん	コーンクリーム コーン ねぎ 木くらげ	シママース コショウ 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		チンジャオロース	牛肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 豆板醤 オイスターソース シママース
		春巻	おいしい春巻(小麦・豚肉・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 664 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87 g
23日 (金)		牛乳	牛乳			
		スパゲティ 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	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト にんにく	シママース 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
		スロベニアふうサラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり レッドキャベツ にんじん コーン	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) シママース
		豆とポテトの カップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 卵抜きマヨネーズ (大豆)	パセリ	ホワイトソース (小麦・乳・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 578 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 64.3 g
26日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		かしわ汁	鶏肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん にんじん こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	三温糖 こめ油	にんじん こんにゃく もやし にら	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		くだもの			プラム(すもも)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 549 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.1 g	炭水化物 80 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	
27日 (火)	 クリームコンフェ  ぎゅうにゅう  (おきなわそば (なかみそばじる))  ごまあえ 	牛乳	牛乳				
		なかみそば 【沖縄そば】		沖縄そば (小麦・大豆)			
		【なかみそば汁】	なかみ(豚肉) 豚肉 白かまぼこ		しいたけ ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 七味唐辛子(ごま) ポークフィヨン(豚肉) 花かつお	
		ごまあえ		三温糖 ごま	こまつな にんじん きゅうり もやし はくさい	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		クリームコンフェ	クリームコンフェ(小麦・卵・乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 608 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 70.1 g	
28日 (水)	 くだもの  ぎゅうにゅう  オムレツ やさいととりにくの ようふうにこみ  ことうパン 	牛乳	牛乳				
		黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳・大豆)			
		野菜と鶏肉の 洋風煮込み	鶏肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ブロッコリー	おろしにんにく 赤ワイン デミグラスソース (小麦・鶏肉) ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) シママース コショウ チキンがらスープ (鶏肉)	
		オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
		くだもの			イヨカン		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 592 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 77.5 g	
29日 (木)	 ぎゅうにゅう きびなごのからあげ  ちぐさあえ  もちきびごはん  とんじる 	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しいたけ こんにゃく	花かつお シママース	
		干草あえ	糸けすり	ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 574 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 74.3 g	
30日 (金)	 れいとうパイ  ぎゅうにゅう とりにくの シークワサーはちみつかけ  かきたまじる  ひじきファジュシー 	牛乳	牛乳				
		ひじきクファジュシー	ひじき 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		かき玉汁	卵 絹ごし豆腐	でんぷん	とうがん にんじん 山東菜	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお チキンがらスープ (鶏肉)	
		鶏肉のシークワサー はちみつ焼き	鶏もも肉	はちみつ	シークワサー	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) シママース コショウ	
		冷凍パイ			パイ		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 514 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 46.6 g	