令和7年 6月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

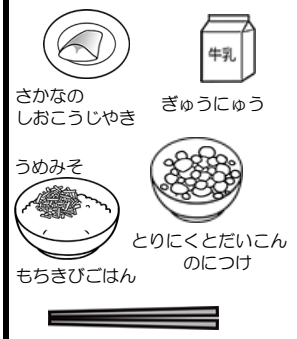
読谷村立学校給食読谷第二調理場　TEL：098-982-8082 FAX:098-982-8088

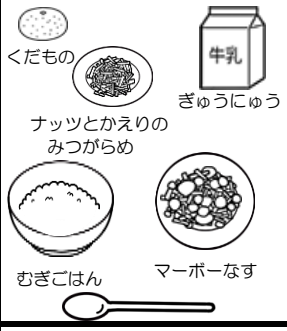
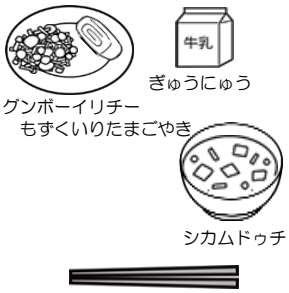
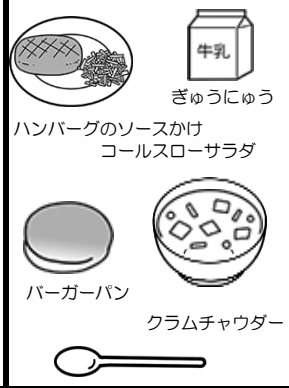
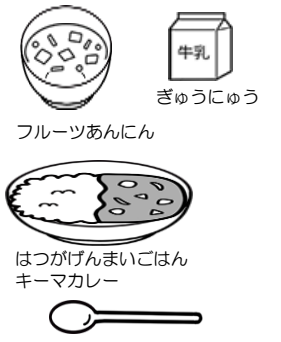
★アレルギー表示について
★詳細献立表では、食品名の後ろ(　　)内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

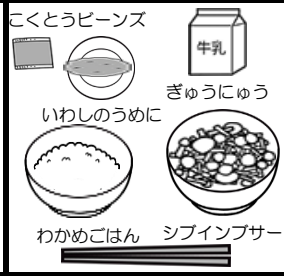
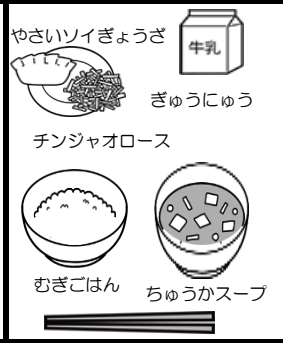
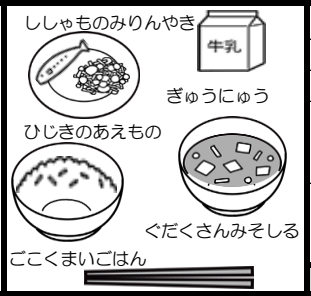
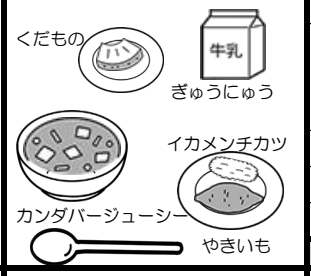
特定原材料（義務表示）7品目	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）22品目
卵　乳　小麦　そば 落花生(ピーナッツ)　えび　かに	アーモンド　あわび　いか　いくら　さけ　さば　牛肉　鶏肉　豚肉　ゼラチン　大豆 ごま　くるみ　カシューナッツ　オレンジ　キウイフルーツ　バナナ　もも　りんご まつたけ　やまいも　くるみ

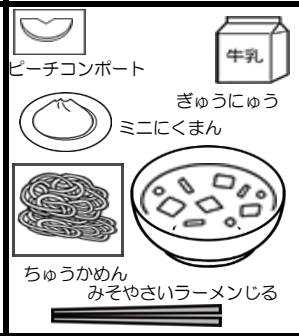
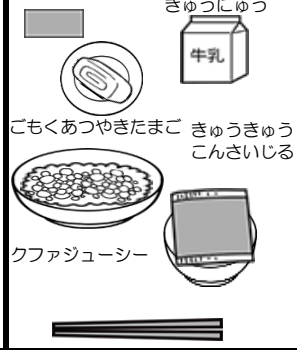
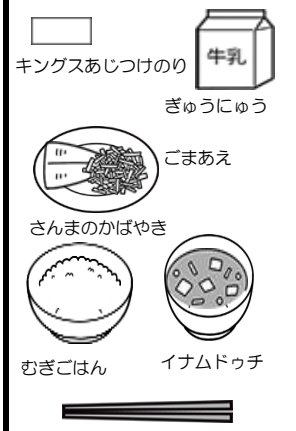
※海藻類(もずく等)・小魚(ﾁﾘﾒﾝ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈その他〉 ◎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
2日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		梅みそ	甘口しろみそ(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり	三温糖 ごま こめ油	梅肉(りんご)	
		さばの塩麹焼き	さば	塩麹		
		鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆)	三温糖	だいこん にんじん こんにゃく インゲン しいたけ 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
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 83.7 g
3日 (火)		牛乳	牛乳			
		コーンピラフ	鶏むね肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン マッシュルーム	醤油(小麦・大豆) 白ワイン シママース チキンブイヨン (鶏肉)
		トマトスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) でんぷん	トマト たまねぎ とうがん パセリ	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		国産野菜のグラタン	国産野菜のグラタン（大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 54.1 g
4日 (水) 歯と口の健康週間		牛乳	牛乳			
		麦ごはん（増）		米 麦		
		親子丼	鶏肉 卵	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
		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)
		ゼリー	歯と口の健康週間ゼリー（大豆・りんご）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 15.5 g	炭水化物 91.1 g
5日 (木)		牛乳	牛乳			
		スパゲティアラボロネーズ	豚ひき肉 豚レバー 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 ピーマン セロリ しめじ トマト	おろしにんにく おろし生姜 赤ワイン ケチャップ トマトピュレー シママース
		ポテトチキンフライ	ポテトチキン(鶏肉・小麦・大豆) 大豆油(大豆)			
		コロコロサラダ	ミックスビーンズ	卵抜きマヨネーズ （大豆） 三温糖	きゅうり コーン あお豆(大豆) シークヮーサー	マスタード
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 21 g	炭水化物 64.8 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
6日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		マーボーなす	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油(ごま) でんぷん こめ油	なす にんじん たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく しいたけ	ケチャップ 豆板醤 醤油(小麦･大豆) 甜麺醤(小麦･大豆) ポークブイヨン (豚肉･鶏肉)
		ナッツとカエリの みつがらめ	片口いわし	アーモンド ごま 三温糖 水あめ		醤油(小麦･大豆)
		くだもの			びわ(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 84.1 g
9日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		もずく入り厚焼き卵	県産もずく入り厚焼きたまご(卵･小麦･大豆)			
		グンボーイリチー	豚肉 チキアギ 白みそ(大豆)	ごま こめ油	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン	醤油(大豆･小麦) 本みりん 花かつお
		シカムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ		こんにゃく だいこん ねぎ しいたけ しょうが	醤油(大豆･小麦) シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16 g	炭水化物 73.9 g
10日 (火)		牛乳	牛乳			
		バーガーパン		パン(小麦･乳･大豆)		
		ハンバーグのソースがけ	国産ミート 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)
		コールスローサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん ピクルス シークヮーサー	酢(小麦) シママース
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	チキンブイヨン (鶏肉) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 71.4 g
11日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		手作り ちりめんふりかけ	しらす干し 青のり 粉かつお	ごま		シママース
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉 豆腐(大豆) 卵 糸けずり	こめ油	にがうり にんじん たまねぎ	醤油(小麦･大豆) シママース
		アーサのすまし汁	アーサ		にんじん たまねぎ えのきたけ	花かつお 醤油(大豆･小麦) 料理酒 シママース
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 13.9 g	炭水化物 75.7 g
12日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ天ぷら(小麦) 大豆油(大豆)			
		パパイヤイリチー	豚肉	こめ油	パパイヤ にんじん からしな	醤油(小麦･大豆) シママース
		赤だし	あさり 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
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 79.8 g
13日 (金)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん(増)		米　発芽玄米		
		キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ セロリ ピーマン にんにく かぼちゃ チャツネ(りんご) りんご	カレー粉 ウスターソース (大豆･りんご) 赤ワイン ケチャップ シママース
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐 (乳・大豆)	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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal	17.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 103.1 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
16日 (月)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		
		いわし梅煮	いわし梅煮(小麦・大豆)			
		シブイウブサー (とうがんの煮つけ)	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	とうがん しょうが にんじん たまねぎ こまつな しいたけ こんにゃく	料理酒 花かつお 醤油(小麦･大豆) 本みりん シママース
		黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80 g
17日 (火)		牛乳	牛乳			
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)			
		チリコンカン	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム	ケチャップ 赤ワイン コショウ チリソース ,チリパウダー ウスターソース (大豆･りんご) シママース
		野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん とうがん	鶏ガラ(鶏肉･卵) 花かつお 醤油(大豆･小麦) 白ワイン コショウ シママース
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 65.5 g
18日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		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(小麦･大豆) 本みりん 豆板醤 オイスターソース シママース
		中華スープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん ごま油(ごま)	にんじん こまつな しいたけ 木くらげ	醤油(大豆･小麦) シママース 花かつお 鶏ガラ(鶏肉)
		野菜ソイ餃子	野菜ソイ餃子（小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.4 g
19日 (木) 食育の日		牛乳	牛乳			
		五穀ごはん		米 五穀米		
		ししゃものみりん焼き	子持ちししゃも			本みりん 料理酒
		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	シママース 醤油(小麦･大豆) コショウ
		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 こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 70.2 g
20日 (金) 慰霊の日によせて		牛乳	牛乳			
		カンダバージューシー	豚肉 油揚げ(大豆)	米 こめ油	カンダバー にんじん えのきたけ しいたけ	醤油(大豆･小麦) 料理酒 シママース 花かつお
		やき芋		さつまいも		
		いかメンチカツ	イカ メンチカツ(イカ･小麦･大豆)、大豆油（大豆）			
		くだもの			パイン（予定）	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 60.9 g
24日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		タコライス タコスミート	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん たまねぎ ピーマン セロリ	ケチャップ チリソース シママース チャンキーソース ウスターソース （大豆・りんご） トマトソース (大豆)
		タコライス（ゆで野菜）			キャベツ	
		スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
		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 チキンがらスープ (鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 84.5 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
25日 (水) 給食で巡る日本の地図		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米　もちきび		
		牛肉入りコロッケ	牛肉入りコロッケ（小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳）			
		大根と胡瓜のゆかり和え		三温糖	だいこん ゆかり きゅうり にんじん	酢(小麦)
		つぼん汁（熊本県）	鶏むね肉	じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆･小麦) 本みりん 料理酒 シママース
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 82.4 g
26日 (木)		牛乳	牛乳			
		みそ野菜ラーメン（中華めん）		中華めん (小麦・大豆)		
		（みそ野菜ラーメン汁）	赤みそ(大豆),白みそ(大豆),豚肉,わかめ,なると	めん(小麦・大豆)	長ねぎ もやし キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが	鶏がら 豚骨 花かつお シママース
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦･大豆･豚肉･ごま)			
		ピーチコンポート			黄桃	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 82.9 g
27日 (金) 防災給食の体験		牛乳	牛乳			
		クファジューシー	豚肉 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん,ごぼう,あお豆(大豆),しいたけ,木くらげ	醤油(小麦･大豆) 本みりん シママース ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 料理酒
		救給根菜汁	救給根菜汁(アレルギー表示28品目使用なし)			
		五目厚焼き卵	五目厚焼き玉子（卵・小麦・大豆）			
		さつまポテト	さつまポテト（アレルギー表示28品目使用なし）			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 65 g
30日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		さんまのかば焼き	さんま(米粉付き)	大豆油(大豆) 三温糖	しょうが	料理酒 醤油(小麦･大豆) 本みりん
		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)
		イナムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース 花かつお ポークブイヨン (豚肉)
		キングス味付けのり	味付け海苔(アレルギー表示28品目使用なし)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 73.8 g

食と子どもの健康展開催！

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時 ：令和7年７月12日(土)
11：00～16：00
場所：イオン具志川店2階　ゲームセンター前

・地場産物の展示　・学校給食に関する展示
・年齢別必要食　　・食育クイズや豆運びゲーム
・特別食や介助食器の紹介など盛りだくさん♪