

令和7年7・8月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)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)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば くるみ 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 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 マカダミアナッツ やまいも

※海藻類(もずく等)・小魚(判刈等)・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 ◎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。



7月は「県産品奨励月間」です。
給食でも献立に県産食材を積極的に活用し、奨励しています。
のマークが県産食材となっております。
ぜひご家庭でも子ども達と一緒に確認してほしいと思います。

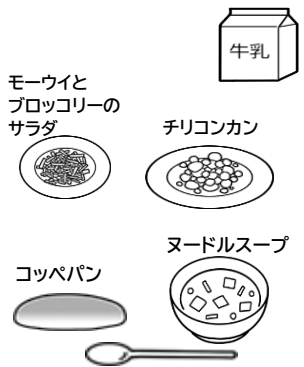
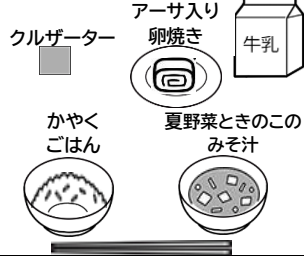
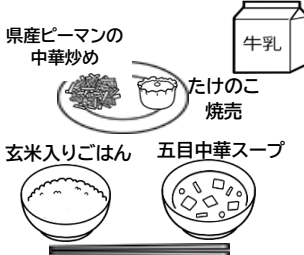
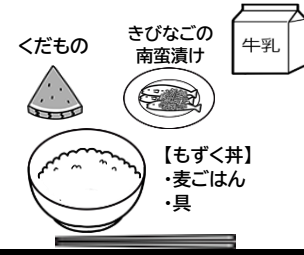
食と子どもの健康展開催！

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☆

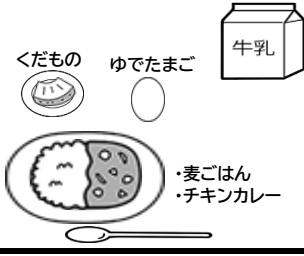
日時：令和7年7月12日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示
・年齢別食料構成の展示
・各市町村農産物・水産物の展示
・食育クイズやゲーム

	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
ゴーヤー	1日 (火)		牛乳	牛乳			
			中華めん		中華めん(小麦・大豆)		
			ゴーヤー入り ジャジャ麺	豚ひき肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく みりん テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 酒 塩
			ゴーヤーナムル		ごま油	にがうり【ゴーヤー】 きゅうり 人参 もやし	酢(小麦)
			自分でつくろう! 読谷芋のタルト	芋ペースト タルトカップ	紅芋ペースト あかね芋 乳不使用マーガリン(大豆) グラニュー糖 タルトカップ(小麦・卵・乳・大豆)		塩
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 858 kcal
ソーキ	2日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			ソーキ汁	豚肉【ソーキ】 結び昆布 赤・白みそ(大豆)		大根 人参	花かつお
			ふーいりちー	豚肉 たまご	湿っぶ(小麦・大豆) こめ油	もやし 人参 キャベツ にら	醤油(小麦・大豆) 塩
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 787 kcal
ナーベラー	3日 (木)		牛乳	牛乳			
			全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
			ナーベラーシチュー	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	コーン へちま【ナーベラー】 人参 玉ねぎ	おろしにんにく 鶏だし 塩 こしょう
			ホキのガーリック焼き	ホキ	オリーブ油		塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン
			パインとシークァーサーのジャム		三温糖 コーンスターチ	パイン缶	シークァーサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 759 kcal
スヌイ	4日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			じゃが芋の黒糖みそ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋 粉黒糖 こめ油	生姜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 マース 花かつお
			にらたまご	にらたまご(卵)			
			スヌイの佃煮	もずく【スヌイ】 糸けずり	三温糖 水あめ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 660 kcal
読谷産小松菜	7日 (月)		牛乳	牛乳			
			わかめごはん		米		炊き込みわかめ
			セタ汁	鶏ささみ 錦糸たまご	ビーフン	人参 生姜 オクラ	花かつお 煮干しだし(さば・鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			鶏の照焼き	鶏肉	三温糖 はちみつ		おろし生姜 おろしにんにく みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 酒
			読谷小松菜の和え物	しらす	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 読谷産小松菜 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(中)				エネルギー 692 kcal
シブイ	8日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			シブインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) 揚げかまぼこ 白みそ(大豆)	三温糖 こめ油	冬瓜【シブイ】人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
			ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら (小麦・大豆)			
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 713 kcal
ウム	9日 (水)		牛乳	牛乳			
			キムチうどん	豚肉 白かまぼこ 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆 ・さば)	おろしにんにく 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん
			米粉の春巻き	米粉の春巻き(小麦・大豆・豚肉) 大豆油 揚げ油④			
			2色ウムのチーズ和え	ツナ クッキングチーズ(乳) ヨーグルト(乳)	さつま芋 紅いも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり	酢(小麦) こしょう
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 691 kcal

	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
クープ	10日 (木)		牛乳	牛乳			
			クープジューシー	豚肉 チキアギ 細切り昆布【クープ】	米 三温糖 こめ油	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			うちなーみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 もやし 山東菜	花かつお
			さばの塩麹焼き	さば			塩麹
			くだもの			ネーブル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 82 g
モーウイ	11日 (金)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			ヌードルスープ	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳) 醤油(小麦・大豆)	スパゲティ(小麦) こめ油 コーンスターチ	セロリ 人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 鶏豚だし
			チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 豚レバー そばろ大豆	こめ油	玉ねぎ にんにくの芽 人参	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン 塩 おろしにんにく
			モーウイとブロッコリーのサラダ	鶏ささみ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	赤うり【モーウイ】 ブロッコリー 人参 コーン	イタリアンドレッシング(卵・小麦・ 大豆・豚肉・りんご) フレンチドレッシング
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 98.5 g
クルザーター	14日 (月)		牛乳	牛乳			
			かやくごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 白ごま こめ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
			夏野菜ときのこのみそ汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)		冬瓜 なす しめじ えのき	花かつお
			アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き (卵・小麦・大豆)			
			クルザーター		黒糖【クルザーター】		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 76.8 g
県産パイナップル	15日 (火)		牛乳	牛乳			
			バジルとトマトの スパゲティ	豚ひき肉 豚レバー そばろ大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマトダイス	バジル粉 トマトソース(大豆) 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) こしょう 塩
			焼きコロッケ	焼きコロッケ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳)			
			南国ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち はちみつ	パイン缶 マンゴー缶 ナタデココ バナナ	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 98.2 g
県産ピーマン	16日 (水)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 もち玄米		
			五目中華スープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	春雨 かたくり粉 ごま油	白菜 コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			たけのこ焼売	たけのこ焼売(小麦・大豆)			
			県産ピーマンの中華炒め	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ	酒 オイスターソース(大豆) 塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 97.7 g
県産スイカ	17日 (木)		牛乳	牛乳			
			もずく丼	麦ごはん	米 麦		
				具	もずく 豚ひき肉	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
			きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油	人参 長ねぎ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢(りんご) 塩
			くだもの			県産スイカ(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 105.5 g
アセロラ	18日 (金)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
			タコライス	豚ひき肉 豚レバー 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
			キャベツ・チーズ	スライスチーズ(乳成分)		キャベツ	
			アーサ入りコーンスープ	鶏肉 アーサ	かたくり粉	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩
			アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 828 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 118.9 g

🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞 8月給食献立 🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🐡🐙🐛🐜🐝🐞

2学期開始	8月 27日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ プルーンピューレ	おろしにんにく カレー粉 塩 カレールウ(小麦・鶏肉・牛肉・大豆) ウスターソース
			ゆでたまご	たまご			
			くだもの			パイナップル(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 108.8 g
	28日 (木)		牛乳	牛乳			
			中華おこわ	豚肉	米 もち米 三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	人参 たけのこ きくらげ しいたけ あお豆(大豆)	オイスターソース(大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 塩 花かつお
			高野豆腐のコーンスープ	高野豆腐(大豆)	じゃが芋 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 コーン しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 鶏だし 花かつお
			ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚肉)			
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.6 g	炭水化物 82.3 g
	29日 (金)		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 キャベツ 小松菜 もやし きくらげ 玉ねぎ	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
			ゆし豆腐みそ汁	ゆし豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお
			揚げチキアギ	チキアギ	大豆油	揚げ油①	
			さつまポテト		さつまポテト		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 30.9 g	炭水化物 69 g