

# 令和7年7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)8品目               | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目                                                                          |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| えび かに くるみ<br>小麦 そば 卵 乳 ビーナッツ | 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<br>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<br>やまいも マカダミアナッツ |

※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。

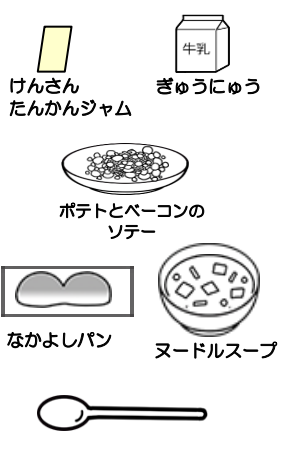
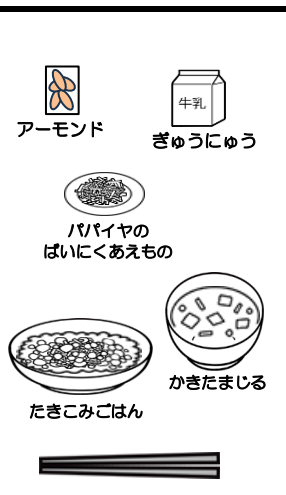
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

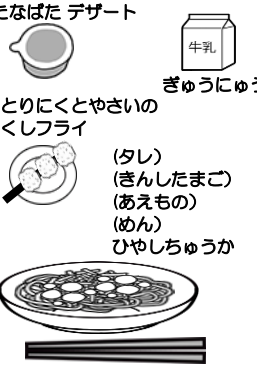
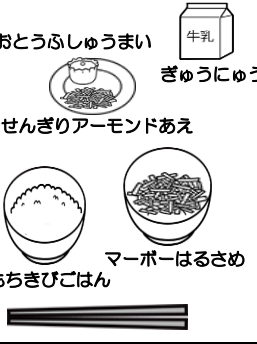
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※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<br>(血や肉、骨を作る)    | 黄の食品<br>(熱や力になる)             | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                     | 調味料                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(火) |   | 牛乳                 | 牛乳                    |                              |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | なかよしパン             |                       | なかよしパン<br>(小麦・乳・大豆)          |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | ヌードルスープ            | 鶏肉                    | スパゲティー(小麦)                   | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい                   | 醤油(大豆・小麦)<br>白ワイン<br>シママース<br>コショウ<br>花かつお<br>チキンフイヨン<br>(鶏肉) |
|           |                                                                                     | ポテトと<br>ベーコンのソテー   | ベーコン(豚肉)              | フライドポテト<br>大豆油(大豆)<br>バター(乳) | たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ                    | シママース<br>コショウ                                                 |
|           |                                                                                     | 県産たんかんジャム          | たんかんジャム(りんご)          |                              |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)       | 1食分 - 674 kcal        | たんばく質 23.3 g                 | 脂質 29.4 g                              | 炭水化物 78.1 g                                                   |
| 2日<br>(水) |  | 牛乳                 | 牛乳                    |                              |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | もちきびごはん            |                       | 米 もちきび                       |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | 春雨スープ              | 鶏むね肉                  | はるさめ<br>ごま油(ごま)              | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>木くらげ           | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>コショウ<br>花かつお<br>チキンがらスープ<br>(鶏肉)        |
|           |                                                                                     | お肉とブロッコリー<br>の中華炒め | 牛肉<br>厚揚げ(大豆)         | 三温糖<br>ごめ油<br>でんぷん           | ブロッコリー<br>にんじん<br>長ねぎ<br>たけのこ          | 醤油(大豆・小麦)<br>料理酒<br>本みりん<br>オイスターソース                          |
|           |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)       | 1食分 - 538 kcal        | たんばく質 23.7 g                 | 脂質 16.6 g                              | 炭水化物 72.2 g                                                   |
| 3日<br>(木) |  | 牛乳                 | 牛乳                    |                              |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | 炊き込みごはん            | 豚肉<br>油揚げ(大豆)         | 米<br>ごめ油                     | にんじん<br>ごぼう<br>あお豆(大豆)<br>しいたけ<br>木くらげ | 醤油(大豆・小麦)<br>本みりん<br>料理酒<br>シママース<br>ポークフイヨン<br>(豚肉・鶏肉)       |
|           |                                                                                     | かき玉汁               | 卵<br>絹ごし豆腐(大豆)<br>わかめ |                              | 長ねぎ                                    | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>花かつお<br>チキンがらスープ<br>(鶏肉)                |
|           |                                                                                     | パパイアの梅肉あえ          | 糸けすり                  | 三温糖                          | パパイア<br>きゅうり<br>にんじん<br>梅肉(大豆・りんご)     | 酢(小麦)<br>シママース                                                |
|           |                                                                                     | アーモンド              |                       | アーモンド                        |                                        |                                                               |
|           |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)       | 1食分 - 435 kcal        | たんばく質 21.4 g                 | 脂質 19.6 g                              | 炭水化物 45 g                                                     |

絵本の料理

| 日          | 配膳図                                                                                 | 献立名               | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)            | 黄の食品<br>(熱や力になる)               | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                      | 調味料                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 4日<br>(金)  |    | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 麦ごはん<br>とり汁       |                               | 米 麦                            |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | きゃべつの<br>ゆずドレ和え   | 鶏肉 昆布<br>白みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆)   | じゃがいも                          | とうがん<br>にんじん<br>こまつな                    | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>花かつお                         |
|            |                                                                                     | きゃべつの<br>ゆずドレ和え   | ツナ                            | 和風ドレッシング<br>(小麦・大豆・りんご)<br>三温糖 | キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>もやし             | 酢(小麦)<br>シママース<br>コショウ                             |
|            |                                                                                     | 芋くじ天ぷら            | 芋くじ天ぷら(28品目アレルギー表示無し) 大豆油(大豆) |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 563 kcal                 | たんぱく質 21.8 g                   | 脂質 11.4 g                               | 炭水化物 96.1 g                                        |
| 7日<br>(月)  |    | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | (めん)              |                               | めん(小麦・大豆)                      |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | (タレ)              |                               | 三温糖<br>ごま油(ごま)                 | シークワサー                                  | 花かつお<br>本みりん<br>醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦) 料理酒<br>シママース    |
|            |                                                                                     | 冷やし中華<br>(和えもの)   | ハム(豚肉・大豆)                     | ごま                             | きゅうり<br>もやし<br>にんじん                     |                                                    |
|            |                                                                                     | (錦糸卵)             | 錦糸卵(卵)                        |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 鶏肉と野菜の串フライ        | 鶏肉と野菜の串フライ(鶏肉・小麦・大豆) 大豆油(大豆)  |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | セタデザート            | セタデザート(28品目アレルギー表示無し)         |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 671 kcal                 | たんぱく質 34.8 g                   | 脂質 21.2 g                               | 炭水化物 81 g                                          |
| 8日<br>(火)  |   | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | コッパン              |                               | パン<br>(小麦・乳・大豆)                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | キャロットスープ          | ベーコン(豚肉)<br>生クリーム(乳)          | じゃがいも<br>小麦粉<br>ごめ油            | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ                     | シママース<br>コショウ<br>鶏ガラ(鶏肉)<br>シチュールウ<br>(小麦・乳・豚肉・大豆) |
|            |                                                                                     | アスパラソテー           | ウインナー(豚肉)                     | バター(乳)<br>ごめ油                  | アスパラガス<br>にんじん                          | シママース<br>コショウ                                      |
|            |                                                                                     | スティックドッグ<br>ハンバーグ | スティックドッグハンバーグ(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 643 kcal                 | たんぱく質 27.9 g                   | 脂質 29.7 g                               | 炭水化物 65.5 g                                        |
| 9日<br>(水)  |  | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | もちきびごはん<br>沖縄風煮つけ |                               | 米 もちきび                         |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     |                   | 鶏肉 昆布                         | 三温糖                            | とうがん<br>にんじん<br>こんにゃく                   | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>本みりん<br>料理酒<br>花かつお          |
|            |                                                                                     | 春雨の酢のもの           | ハム(豚肉・大豆)                     | はるさめ 三温糖<br>ごま ごま油(ごま)         | にんじん<br>きゅうり                            | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦)                                 |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 521 kcal                 | たんぱく質 20.2 g                   | 脂質 11.8 g                               | 炭水化物 87.8 g                                        |
| 10日<br>(木) |  | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | もちきびごはん           |                               | 米 もちきび                         |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 麻婆春雨              | 豚ひき肉                          | はるさめ<br>三温糖<br>ごま油(ごま)<br>ごめ油  | キャベツ<br>にんじん<br>たけのこ<br>しょうが<br>にんにく    | チキンブイヨン<br>(鶏肉)<br>醤油(大豆・小麦)<br>オイスターソース<br>豆板醤    |
|            |                                                                                     | 千切りアーモンド和え        |                               | アーモンド<br>三温糖                   | こまつな<br>にんじん<br>きゅうり<br>もやし             | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦)                                 |
|            |                                                                                     | お豆腐しゅうまい          | お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)               |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 574 kcal                 | たんぱく質 18.7 g                   | 脂質 21 g                                 | 炭水化物 76.4 g                                        |
| 11日<br>(金) |  | 牛乳                | 牛乳                            |                                |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | 麦ごはん(増)           |                               | 米 麦                            |                                         |                                                    |
|            |                                                                                     | もずく丼の具            | もずく<br>豚肉                     | 三温糖<br>でんぷん<br>ごめ油             | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あお豆(大豆) | 醤油(大豆・小麦)<br>本みりん<br>料理酒<br>シママース<br>花かつお          |
|            |                                                                                     | 冬瓜入りかき玉汁          | 卵                             | でんぷん                           | とうがん<br>にんじん<br>にら                      | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>花かつお                         |
|            |                                                                                     | くだもの              |                               |                                | オレンジ                                    |                                                    |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)      | 1杯 - 583 kcal                 | たんぱく質 25.7 g                   | 脂質 14.4 g                               | 炭水化物 85.9 g                                        |

| 日            | 配膳図                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 献立名               | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                 | 黄の食品<br>(熱や力になる)      | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                         | 調味料                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 14日<br>(月)   | <div>きゅうりとちくわのゴマあえ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>カツオカツ</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>へちまのみそしる</div> <div></div>              | 牛乳                | 牛乳                                 |                       |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん(増)            |                                    | 米                     |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | へちまのみそ汁           | 豚肉<br>豆腐(大豆)<br>麦みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆) |                       | へちま<br>にんじん                                | だし昆布<br>花かつお                                                                     |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 胡瓜とちくわのゴマあえ       | ちくわ                                | ごま<br>三温糖             | きゅうり<br>にんじん<br>もやし                        | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦)                                                               |
| カツオカツ(高知県)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | カツオカツ(小麦・大豆) 大豆油(大豆)               |                       |                                            |                                                                                  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 1杯分 - 599 kcal                     | たんぱく質 25.5 g          | 脂質 18.1 g                                  | 炭水化物 80.7 g                                                                      |
| 15日<br>(火)   | <div>ちんすこう</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ふイリチー</div> <div></div> <div>むぎごはん</div> <div>イナムドゥチ</div> <div></div>                      | 牛乳                | 牛乳                                 |                       |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 麦ごはん              |                                    | 米 麦                   |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | イナムドゥチ            | 豚肉<br>黄かまぼこ<br>甘口しろみそ(大豆)          |                       | こんにゃく<br>しいたけ                              | シママース<br>ポークフィヨン<br>(豚肉)<br>花かつお                                                 |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 麩イリチー             | 卵<br>ベーコン(豚肉)                      | 麩(小麦・大豆)<br>こめ油       | にんじん<br>キャベツ<br>もやし<br>からしな                | シママース<br>醤油(大豆・小麦)<br>コショウ                                                       |
| ちんすこう        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | ちんすこう(小麦)                          |                       |                                            |                                                                                  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 1杯分 - 705 kcal                     | たんぱく質 29.5 g          | 脂質 24.9 g                                  | 炭水化物 88.5 g                                                                      |
| 16日<br>(水)   | <div>いもチップ</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>あおなのねりゴマあえ</div> <div></div> <div>(めん)</div> <div>(そばじる)<br/>ゆしどうふそば</div> <div></div> | 牛乳                | 牛乳                                 |                       |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (麺)               |                                    | 沖縄そば<br>(小麦・大豆)       |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ゆし豆腐そば<br>(そば汁)   | ゆし豆腐(大豆)<br>アーサ                    |                       | ねぎ<br>しょうが                                 | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>だし昆布<br>花かつお                                               |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 青菜の練りゴマあえ         | ちくわ                                | ねりごま(ごま)<br>ごま<br>三温糖 | ほうれんそう<br>もやし<br>にんじん                      | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦)                                                               |
| いもチップ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | いもチップス(28品目アレルギー表示無し)              |                       |                                            |                                                                                  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 1杯分 - 543 kcal                     | たんぱく質 24.4 g          | 脂質 18.1 g                                  | 炭水化物 70.9 g                                                                      |
| 17日<br>(木)   | <div>ひじきのあえもの</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>こもちししゃもフライ</div> <div></div> <div>ぐたくさんみそしる</div> <div>もちきびごはん</div> <div></div>   | 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<br>麦みそ(大豆)                      |                       | だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>しめじ<br>長ねぎ | シママース<br>花かつお                                                                    |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ひじきの和え物<br>(食育の日) | ひじき<br>ささみ(鶏肉)                     | 卵抜きマヨネーズ<br>(大豆)      | こまつな<br>にんじん                               | シママース<br>醤油(大豆・小麦)<br>コショウ                                                       |
| 子持ちししゃもフライ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 子持ちシシャモフライ(小麦) 大豆油(大豆)             |                       |                                            |                                                                                  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 1杯分 - 538 kcal                     | たんぱく質 20.7 g          | 脂質 16.6 g                                  | 炭水化物 73.8 g                                                                      |
| 18日<br>(金)   | <div>シャーベット</div> <div></div> <div>牛乳</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>とうふとわかめのスープ</div> <div></div> <div>ドライカレー</div> <div>はつがげんまい ごはん</div> <div></div>   | 牛乳                | 牛乳                                 |                       |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 発芽玄米入りごはん(増)      |                                    | 米 発芽玄米                |                                            |                                                                                  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ドライカレー            | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>大豆                 | じゃがいも<br>こめ油          | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>にんにく               | ドライカレー<br>(乳・小麦・牛肉<br>豚肉・りんご)<br>ウスターソース<br>(大豆・りんご)<br>シママース<br>チキンフィヨン<br>(鶏肉) |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 豆腐とわかめのスープ        | 絹ごし豆腐(大豆)<br>わかめ                   | ごま油(ごま)               | にんじん<br>チンゲン菜<br>長ねぎ<br>しいたけ<br>木くらげ       | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>花かつお<br>鶏ガラ(鶏肉)                                            |
| シャーベット       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | シークワサーシャーベット(大豆・オレンジ)              |                       |                                            |                                                                                  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 1杯分 - 688 kcal                     | たんぱく質 26.2 g          | 脂質 18.6 g                                  | 炭水化物 102.9 g                                                                     |

琉球料理の日

食育の日