

令和7年 9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(ササガ等)・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。

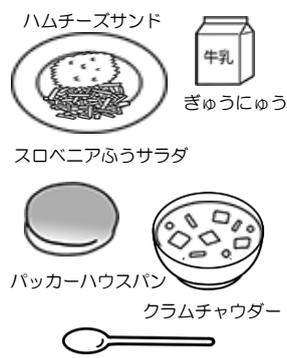
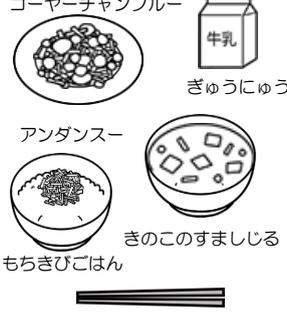
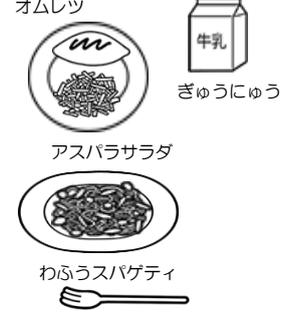
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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。

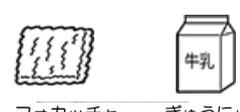
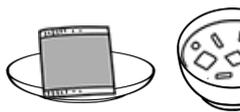
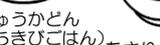
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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 (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 (月)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん(増)		米,発芽玄米		
		夏野菜入り米粉のカレー	豚肉,豚レバー	じゃがいも はちみつ,こめ油	たまねぎ,にんじん ピーマン,なす とうがん,かぼちゃ にんにく	米粉カレールウ カレー粉 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご)
		ココロサラダ	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) シークワサー	粒入りマスタード
		はつかけんまいりごはん なつやさしいりこめこのカレー	チョコプリン	チョコプリン (アレルギー:無)		
	一食当たりの栄養価(小)	E値 - 692 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 106.1 g	
2日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		うむくじ天ぷら	うむくじてんぷら (アレルギー:無) こめ油			
		ゴマじゃこあえ	チリメン	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)
		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 こんにゃく しいたけ	花かつお シママース
	一食当たりの栄養価(小)	E値 - 594 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 92.7 g	
3日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		焼売	焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		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 木くらげ,にんにく	醤油(大豆・小麦) 本みりん オイスターソース 豆板醤,シママース
		中華スープ	鶏むね肉	はるさめ ごま油(ごま)	にんじん,たまねぎ 長ねぎ,しょうが しいたけ	花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	E値 - 541 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 76.4 g	
4日 (木)		牛乳	牛乳			
		クファージュシー	豚肉,昆布,かまぼこ	米,こめ油	しいたけ,にんじん ねぎ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉),料理酒 醤油(大豆・小麦) シママース
		さばのゆず酢かけ	さば	三温糖,でんぷん	ゆず	酢(小麦)
		アーサ入りゆし豆腐	アーサ,赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) ゆし豆腐(大豆)			花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
			一食当たりの栄養価(小)	E値 - 541 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 27.2 g

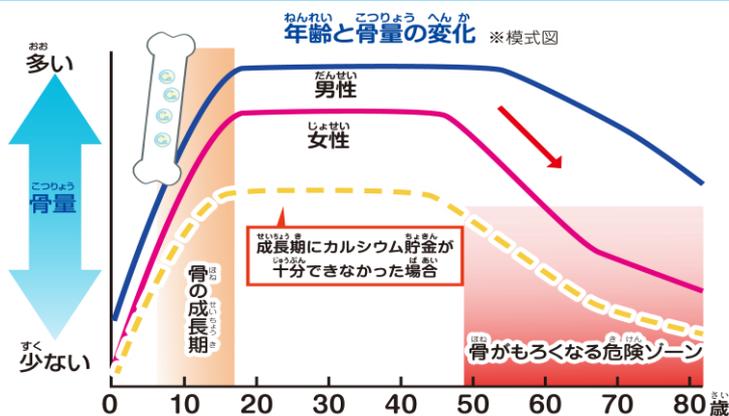
日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
8日 (月)		牛乳	牛乳			
		ゆかりごはん		米	ゆかり	
		小松菜のねりごまあえ	チリメン	ねりごま(ごま), ごま三温糖	こまつな, もやし, にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		冬瓜の煮つけ	鶏肉, 昆布, チキアギ厚揚げ(大豆)	三温糖	こんにゃく, とうがん, にんじん, しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん, 料理酒 花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 534 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.3 g
9日 (火)		牛乳	牛乳			
		パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)		
		ハムチーズサンド	ハムチーズサンド(小麦・大豆・乳) 大豆油			
		スロベニア風サラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ, コーン レッドキャベツ きゅうり, にんじん	酢(小麦), シママース りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦)
		クラムチャウダー	あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, 小麦粉 こめ油	たまねぎ, にんじん セロリ ブロccoli マッシュルーム	チキンパイオン(鶏肉) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 629 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 25 g	炭水化物 74.3 g
10日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米, もちきび		
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉, 豆腐(大豆), 卵, 糸けすり	こめ油	にがうり, にんじん たまねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース
		きのこのすまし汁			しめじ, えのきたけ しいたけ, とうがん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		アンダンスー	豚肉, 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	三温糖, こめ油		おろし生姜 本みりん
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 550 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.6 g	炭水化物 74.7 g
11日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米, 麦		
		もずく丼	もずく, 豚肉	三温糖, でんぷん こめ油	しょうが, にんにく たまねぎ, にんじん あお豆(大豆), コーン	醤油(大豆・小麦) 本みりん, 花かつお シママース, 料理酒
		さつまいものみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつまいも	にんじん, 長ねぎ	花かつお シママース
		くだもの			オレンジ(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 608 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 96.2 g
12日 (金) 絵本 献立の 日		牛乳	牛乳			
		和風スパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油	しめじ, たまねぎ にんじん, にんにく こまつな, しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース こしょう
		アスパラサラダ	ミックスビーンズ	卵抜きマヨネーズ(大豆) 三温糖	アスパラ, コーン にんじん 赤パプリカ シークワーサー	酢(小麦) 粒入りマスタード
		オムレツ	Caたっぷりオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 565 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 28.2 g	炭水化物 57.4 g
16日 (火) 給食 で巡る 日本の 地図		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米, 麦		
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)			
		なすのたたき(愛媛県)	ツナ	ごま, 三温糖	なす, 赤パプリカ パパイア たまねぎ	おろし生姜, 酢(小麦) おろしにんにく 醤油(大豆・小麦)
		大根のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		だいこん, にんじん, しめじ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯目 - 509 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 71.7 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	
17日 (水)	<p>かぼちゃとさつまいもの コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>あさりとトマトのリゾット</p>	牛乳	牛乳				
		あさりとトマトのリゾット	ベーコン(豚肉) あさり	米,三温糖,こめ油	トマト,たまねぎ パセリ,コーン	ケチャップ こしょう チキンフィヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シママース	
		ブロッコリーのソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	ブロッコリー カリフラワー にんじん,たまねぎ にんにく	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう	
		かぼちゃとさつまいもの コロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ (小麦・豚肉・大豆) 大豆油				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 422 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 23.9 g	炭水化物 38.6 g	
18日 (木)	<p>とりにくのシークワサーやき</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>マーミナーチャンブル</p> <p>むぎごはん</p> <p>クーリジシ</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米,麦			
		鶏肉のシークワサー焼き	鶏もも肉	三温糖	シークワサー	醤油(小麦・大豆)	
		マーミナーチャンブル	ツナ,厚揚げ(大豆) 糸けすり	こめ油	もやし,にんじん キャベツ,にら	醤油(大豆・小麦) シママース	
クーリジシ	豚肉,卵,黄かまぼこ		だいこん,しいたけ こんにゃく	花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 600 kcal	たんぱく質 40.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 68.1 g	
19日 (金)	<p>ししゃものみりんやき</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきのあえもの</p> <p>ぐたくさんのみそじる</p> <p>はつがまいりごはん</p>	牛乳	牛乳				
		発芽玄米入りごはん		米,発芽玄米			
		真だくさんみそ汁	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	
		ひじきの和え物	ひじき ハム(豚肉・大豆)	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	子持ちししゃも			本みりん,料理酒			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 527 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 70.6 g	
22日 (月)	<p>ちくわいそべてんぶら</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんにくのめいため</p> <p>ごはん</p> <p>アーサのすましじる</p>	牛乳	牛乳				
		ごはん(増)		米			
		ちくわいそべ天ぶら	ちくわいのいそべ天ぶら(小麦・大豆)				
		にんにくの芽炒め	豚肉	こめ油	にんにくの芽 にんじん,たけのこ	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう	
アーサのすまし汁	アーサ		にんじん,たまねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 541 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 80.5 g	
24日 (水)	<p>ぶどうゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くるまふとりにくのナゲット</p> <p>いろいろやさいのピラフ</p> <p>コーンスープ</p>	牛乳	牛乳				
		彩り野菜のピラフ	ベーコン(豚肉)	米,こめ油	にんじん,たまねぎ あお豆(大豆) 赤パプリカ	おろしにんにく シママース こしょう チキンフィヨン (鶏肉)	
		くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)				
		コーンスープ	鶏肉,卵 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油(ごま) でんぷん	コーン	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう 花かつお チキンからスープ (鶏肉)	
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー (アレルギー: 無)						
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 479 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 52.7 g	
25日 (木)	<p>ポークしゅうまい</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそやさいラーメンじる</p>	牛乳	牛乳				
		みそ野菜ラーメン (中華麺)		中華麺(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		長ねぎ,もやし キャベツ,にんじん コーン,にんにく しょうが	鶏がら,豚骨 花かつお シママース	
		ポークシューマイ	ポークシューマイ (豚肉・小麦)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 595 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22 g	炭水化物 60.9 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
26日 (金)	 フォカッチャ ギョウにゅう  きゅうきゅうカレー コンソメスープ 	牛乳	牛乳			
		フォカッチャ		フォカッチャ (小麦・大豆)		
		救給カレー (学校給食用)	救給カレー (アレルギー: 無)			
		コンソメスープ	ベーコン(豚肉)		たまねぎ, にんじん キャベツ, パセリ	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) チキンフィヨン (鶏肉)
一食当たりの栄養価(小)			1杯あたり 578 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 69.3 g
29日 (月)	 せんざりいりちー きびなごあおさフライ ギョウにゅう  くらまいごはん イナムドゥチ 	牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米, 黒米		
		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 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 花かつお
		干切りイリチー	豚肉, 昆布, かまぼこ	こめ油	切干しだいこん にんじん こんにゃく	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)			1杯あたり 595 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 78 g
30日 (火)	 ちゅうかどん (もちきびごはん) あさりとわかめの スープ 	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん(増)		米, もちきび		
		中華丼	豚肉	こめ油, でんぷん	にんじん, たまねぎ はくさい, こまつな たけのこ, しょうが にんにく しいたけ, 木くらげ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 料理酒 醤油(大豆・小麦) シママース
		あざりとわかめスープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ, あさり	ごま油(ごま)	えのきたけ にんじん 長ねぎ	花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
一食当たりの栄養価(小)			1杯あたり 591 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 88.8 g

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



コソコソ
カルシウム
貯金

●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コソコソカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると…



おなじ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。



成長期は牛乳・乳製品を

いつも身近に!

成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとよいでしょう。