

令和7年 9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 バナナ 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(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、アレルゲンのみを表示しています。

★鶏がらには、にわた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。

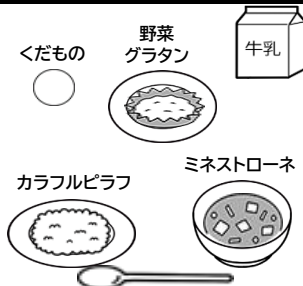
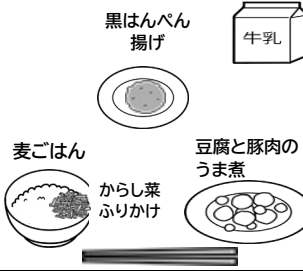
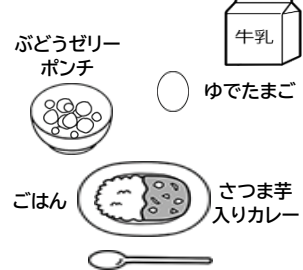
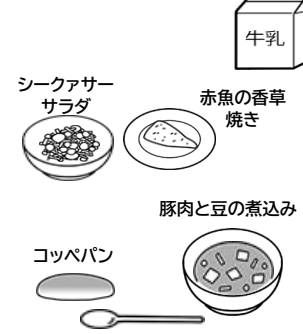
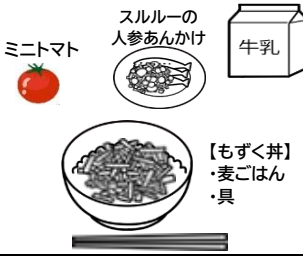
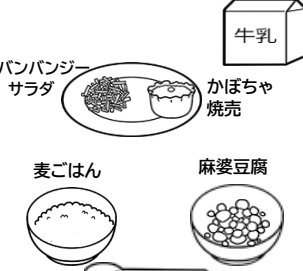
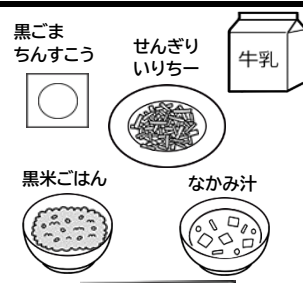
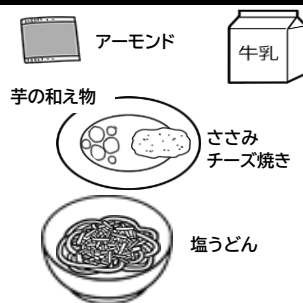
★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

★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。※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。

等	欠食	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
男子生徒 読谷中 職場体験 献立	1日 (月)		牛乳	牛乳				
			麦ごはん		米 麦			
			クラムチャウダー	あさり 鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 塩	
			ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
			インゲンソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 107.2 g	
	2日 (火)		牛乳	牛乳				
			麦ごはん		米 麦			
			冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油 かたくり粉	冬瓜 人参 生姜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお	
			さばのごまだれかけ	さば	三温糖 白ごま かたくり粉		酒 塩 醤油(小麦・大豆) みりん	
			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 752 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 99.1 g	
	3日 (水)		牛乳	牛乳				
			野菜みそラーメン	豚肉 なんと 赤・白みそ(大豆)	ごま油 こめ油	人参 もやし キャベツ にら 生姜 にんにく コーン きくらげ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう 花かつお 鶏豚だし 酢(小麦) 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)	
			揚げぎょうざ	豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)	大豆油 揚げ油②			
			キムチ和え	糸けずり	三温糖	モーウイ きゅうり 人参	キムチの素(りんご・いか・大豆) 醤油(小麦・大豆)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 85.9 g	
			ワンケー	4日 (木)		牛乳	牛乳	
ウンケージュシー	豚肉 豚三枚肉 ひじき 白かまぼこ	米 こめ油 ラード(豚肉・大豆)				人参 しいたけ ごぼう 生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩	
クーリジシ	豚肉 黄かまぼこ たまご					冬瓜 山東菜 しいたけ	塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
いか天ぷら	いか天ぷら(小麦・たまご・乳成分・いか・大豆)							
くだもの						青切りみかん(予定)		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 29.7 g				脂質 22 g	炭水化物 82.7 g	
	8日 (月)		牛乳	牛乳				
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
			ヘルネケイット	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう	
			チーズオムレツ	チーズオムレツ(小麦・たまご・乳成分・大豆)				
			彩りナッツサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	キャベツ 人参 赤パプリカ ブロッコリー コーン	粒マスタード りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29 g	炭水化物 83.7 g	
	9日 (火)		牛乳	牛乳				
			もちきびごはん		米 もちきび			
			みそ肉じゃが	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	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 塩 花かつお	
			ちくわのもみじ焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ	裏ごし人参	醤油(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 696 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17 g	炭水化物 112.2 g	
	10日 (水)		牛乳	牛乳				
			きのこスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 マッシュルーム しいたけ にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう	
			さけキャベツカツ	さけキャベツカツ(大豆・さけ・たまご・小麦・ゼラチン)				
			ベリーソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) アロエ	ブルーベリーソース(たまご・乳・小麦・大豆)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 89 g	
				11日 (木)		牛乳	牛乳	
豚丼	豚肉 錦糸たまご	三温糖 こめ油 かたくり粉				生姜 にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお	
いか小判揚げ	いか小判揚げ(いか・大豆)	大豆油 揚げ油③						
大根の梅酢和え	ツナ 糸けずり	すりごま 三温糖				大根 きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 梅肉(大豆・りんご)	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 30.2 g				脂質 17.2 g	炭水化物 102.7 g	
	12日 (金)					野菜ジュース		
			セルフおにぎり	白米 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) ツナ	米 三温糖 こめ油	生姜	酒 みりん	
			救給根菜汁(非常食)	救給根菜汁(アレルギー源なし)				
			さばのおろしあんかけ	さば	三温糖 かたくり粉	生姜 大根おろし	醤油(小麦・大豆) みりん 塩	
			乾パン		乾パン(小麦・ごま)			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 12.5 g	炭水化物 138.3 g	

等欠食	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 (火)		牛乳	牛乳			
			カラフルピラフ	鶏肉 ウィナー(豚肉)	米 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	マカロニ(小麦) じゃが芋 三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ トマトダイス	トマトソース(大豆) ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし 醤油(小麦・大豆)
			野菜グラタン	野菜グラタン(大豆)			
			くだもの			シードレス(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 703 kcal
	17日 (水)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			豆腐と豚肉のうま煮	豚肉 豆腐(大豆)	かたくり粉 こめ油	生姜 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ しいたけ たけのこ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			黒はんぺん揚げ	黒はんぺん揚げ(小麦・たまご・乳成分・魚介類) 大豆油 揚げ油④			
			からし菜ふりかけ	細切り昆布 糸けずり	三温糖 白ごま	からし菜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん カリカリ梅 酢(小麦)
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 701 kcal
女子生徒 読谷中 献立考案 体験	18日 (木)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
			さつま芋入りカレー	鶏肉 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 さつま芋 小麦粉 こめ油	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ にんにく プルーンピューレ	カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆) ウスターソース 塩
			ゆでたまご	たまご			
			ぶどうゼリーポンチ		マスカットゼリー	フルーツカクテル(もも) パイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶	
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 847 kcal
毎月19日は 食育の日	19日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			旬野菜のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉		しめじ なす 冬瓜	花かつお
			ししゃものみりん焼き	ししゃも			酒 みりん
			小松菜の和え物	ツナ	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 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 649 kcal
	22日 (月)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			豚肉と豆の煮込み	豚肉 豚レバー 金時豆	じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ビーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) こしょう
			赤魚の香草焼き	赤魚	オリーブ油		塩 こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン
			シークアサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁 塩 こしょう
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 753 kcal
	24日 (水)		牛乳	牛乳			
			鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 こめ油 白ごま	ごぼう 人参 生姜 あお豆(大豆)	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
			芋もち入りみそ汁	豚肉 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 芋もち	かぼちゃ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆)
			千草焼き	千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏肉)			
			くだもの			青切りみかん(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 740 kcal
	25日 (木)		牛乳	牛乳			
			もずく丼	麦ごはん 具	米 麦		
			もずく 豚ひき肉 牛ひき肉		三温糖 かたくり粉 こめ油	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
			スルルーの人参あんかけ	きびなご	小麦粉 かたくり粉 三温糖 大豆油	揚げ油⑤	人参ペースト オクラ 黄パプリカ
			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 686 kcal
	26日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 刻み大豆 赤みそ(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ にら	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし オイスターソース(大豆) 豆板醤 塩
			かぼちゃ焼売	かぼちゃ焼売(小麦・大豆・鶏肉・乳)			
			バンバンジーサラダ	とりささみチャンク(鶏肉)	すりごま	キャベツ もやし きゅうり 人参	バンバンジードレッシング(小麦・ごま ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 742 kcal
ト ー カ チ	29日 (月)		牛乳	牛乳			
			黒米ごはん		米 黒米		
			なかみ汁	豚なかみ 豚肉		しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			せん切りいりちー	細切り昆布 白かまぼこ 豚肉	三温糖 こめ油	角切り大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			黒ごまちゃんすこう		小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごま		
			一食当たりの栄養価(中)				エネルギー 713 kcal
	30日 (火)		牛乳	牛乳			
			塩うどん	豚肉 油揚げ(大豆) なんと	うどん(小麦) ごま油	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜	みりん 塩 花かつお 鶏豚だし
			ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
			芋の和え物	ツナ	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 きゅうり たくあん	マスタード 塩
			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 680 kcal