

令和7年10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 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(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。

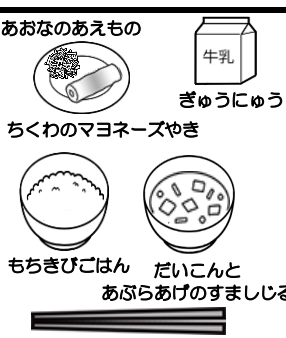
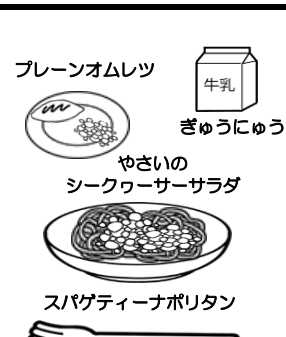
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

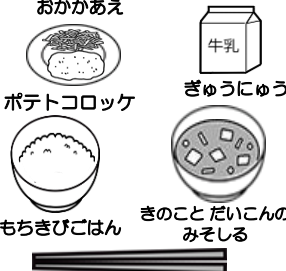
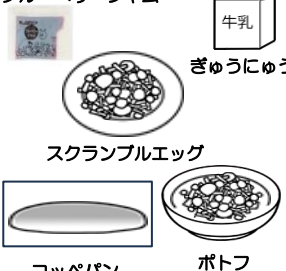
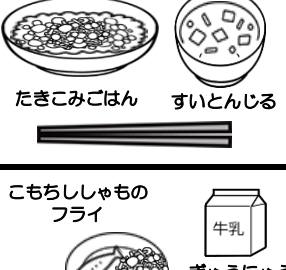
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

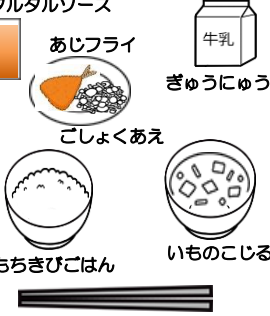
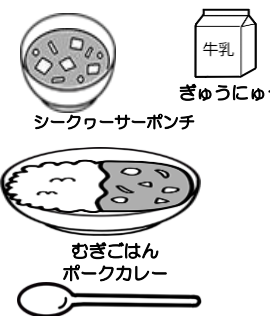
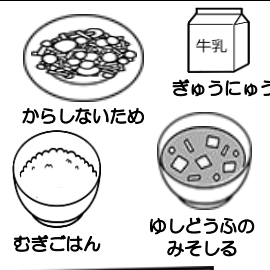
〈その他〉◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

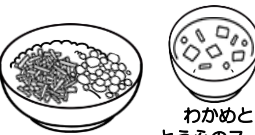
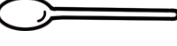
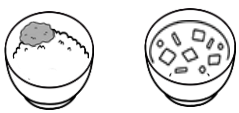
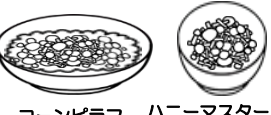
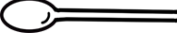
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		大根と油あげのすまし汁	油揚げ(大豆)		だいこん にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		青菜の和え物		ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ごまつな にんじん きゅうり もやし	醤油(大豆・小麦) シママース 酢(小麦)
		ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ スキムミルク(乳) 生クリーム(乳) 糸けすり	卵抜きマヨネーズ (大豆)	パセリ	
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 497 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 14.7 g	炭水化物 68 g
2日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) ポーク(豚肉・鶏肉) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん さんとうさい	花かつお シママース
		ごぼうサラダ	とりササミチャンク (鶏肉)	ごま ねりごま(ごま) 卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	ごぼう きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご)
		キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉・豚肉)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 628 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 75.8 g
3日 (金)		牛乳	牛乳			
		スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト	シママース ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご) 白ワイン
		野菜のシークワサーサラダ		三温糖	きゅうり ごまつな もやし コーン シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
		プレーンオムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 540 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 62.6 g
6日 (月)		牛乳	牛乳			
		ピラフ	ウィンナー(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) マッシュルーム コーン にんにく	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ インゲン トマト	赤ワイン コショウ トマトジュース ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) シママース チキンブイヨン(鶏肉)
		チーズささ身フライ	ささみチーズフライ(鶏肉・大豆・乳・小麦) 大豆油(大豆)			
		お月見デザート	お月見デザート(28品目アレルギー表示無し)			
		一食当たりの栄養価(小)	1食分 - 502 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 22.1 g	炭水化物 59.2 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
7日 (火)	 はるさめの すのもの ぎゅうにゅう わかめごはん おきなわふうにつけ	牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		
		沖縄風煮つけ	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆) かまぼこ	三温糖	とうがん にんじん こんにゃく	醤油(大豆・小麦) シママース 料理酒 本みりん 花かつお
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 545 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12.6 g	炭水化物 86.3 g
8日 (水)	 おかかあえ ポテトコロッケ もちきびごはん きのこだいこんのみそしる	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		きのこ大根のみそ汁	わかめ 白みそ(大豆)		しめじ えのきたけ だいこん	花かつお シママース
		おかか和え	糸けすり	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 578 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 83 g
9日 (木)	 ブルーベリージャム スクランブルエッグ コッペパン ポトフ	牛乳	牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	白ワイン コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		スクランブルエッグ	卵 ベーコン(豚肉) チーズ	バター(乳)	にんじん たまねぎ グリーンアスパラ	シママース こしょう
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 572 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 61.9 g
10日 (金)	 かいそうサラダ ごはん やさいとチキンの トマトに	牛乳	牛乳			
		ごはん(増)		米		
		野菜とチキンのトマト煮	鶏肉	じゃがいも 三温糖 でんぷん	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー	赤ワイン コショウ ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース (小麦・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ウスターソース (大豆・りんご) シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵)
		海藻サラダ	海藻ミックス 茎わかめ	三温糖 ごま油(ごま)	だいこん コーン きゅうり シークワサー	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 542 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 13 g	炭水化物 83.8 g
14日 (火)	 くろはんぺんフライ たきこみごはん すいとんじる	牛乳	牛乳			
		炊き込みご飯	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(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		すいとん汁	麦みそ(大豆)	すいとん(小麦) じゃがいも	はくさい にんじん こまつな	花かつお シママース
		黒はんぺんフライ (静岡県)	黒はんぺんフライ(魚肉すり身【魚介類・えび・カニ】 小麦・卵・乳・大豆) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 497 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 59.4 g
15日 (水)	 ひじきの あえもの もちきびごはん ぐだくさんみそしる	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		具だくさんみそ汁	豚バラ肉 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	さつまいも	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん しめじ ねぎ	花かつお シママース
		ひじきの和え物	ひじき とりササミチャンク (鶏肉)	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
		子持ちししゃもフライ	子持ちシシャモフライ(魚卵・小麦) 大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 567 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 76 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 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		わかめスープ	わかめ ハム(豚肉・大豆) 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお チキンフイヨン(鶏肉)
		チャプチェ	牛肉	はるさめ 三温糖 ごま ごま油(ごま) こめ油	木くらげ にんじん たまねぎ こまつな 赤パプリカ しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 甜面醬(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 533 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17 g	炭水化物 72.4 g
17日 (金)		牛乳	牛乳			
		【麺】	沖縄そば(小麦・大豆)			
		沖縄そば	豚肉 かまぼこ		ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん 料理酒 花かつお 豚骨 ポークフイヨン (豚肉・鶏肉) 七味唐辛子(ごま)
		【そば汁】				
		千切りアーモンド和え		アーモンド 三温糖	こまつな にんじん きゅうり もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 533 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 64.6 g
20日 (月)		牛乳	牛乳			
		五穀ごはん		米 黒米 おおむぎ 麦 あわ あわもち		
		マーボー丼の具	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉)	三温糖 こめ油 でんぷん	にんじん しょうが たまねぎ にんにく しいたけ にら	醤油(大豆・小麦) 豆板醤 シママース
		大根の和えもの	わかめ	三温糖 ごま油(ごま)	だいこん きゅうり にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		くだもの			梨(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 555 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 80.9 g
21日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		いもの子汁		里芋	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		五色和え	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵)	三温糖 ごま油(ごま) ごま	こまつな にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		あじフライ	アジフライ(小麦)	大豆油(大豆)		
		タルタルソース				タルタルソース (卵・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 697 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 34.7 g	炭水化物 73.2 g
22日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		シークワサーポンチ		白玉だんご(大豆) シロップ	シークワサー みかん缶 パイン缶 もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 680 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 18.1 g	炭水化物 108.6 g
23日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ゆし豆腐のみそ汁	ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお
		からし菜炒め	ベーコン(豚肉) チキアギ	こめ油	からしな にんじん	シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 553 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 69.7 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	
24日 (金)	こうはく なます  クーブリチー ギゅうにゅう  くろこめごはん なかみじる 	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		米 黒米			
		なかみ汁	なかみ(豚肉)		しいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお	
		クーブリチー	昆布 豚三枚肉 チキアギ	三温糖 こめ油	こんにゃく にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)	
		紅白なます		三温糖	だいこん にんじん	酢(小麦) シママース	
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 525 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17 g	炭水化物 69.2 g	
28日 (火)	牛乳 ギゅうにゅう (にくみそ) (きんしたまご) (コチジャンナムル) (はつがげんまいりごはん)  わかめと とうふのスープ 	牛乳	牛乳				
		発芽玄米入りごはん(増)		米 発芽玄米			
		ビビンバ【肉みそ】	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	たけのこ たまねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 本みりん	
		【錦糸卵】	錦糸卵(卵)				
		【コチジャンナムル】		三温糖 ごま油(ごま) ごま	にんじん キャベツ こまつな もやし	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) コチジャン(大豆)	
わかめと豆腐のスープ	わかめ 豆腐(大豆)		にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお チキンフィヨン(鶏肉)			
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 652 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 84 g	
29日 (水)	マーミナーイリチー  ギゅうにゅう ざっくくり アンダンスー  むぎごはん うお そうめんじる 	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		魚そうめんの汁	魚そうめん わかめ		しいたけ にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース 花かつお	
		マーミナーイリチー	ベーコン(豚肉)	こめ油	もやし にんじん たまねぎ こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ	
		雑穀入りアンダンスー	五種豆と五穀(大豆) ツナ 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油		本みりん 料理酒	
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 562 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 80.6 g	
30日 (木)	ムケッカ  ギゅうにゅう  コーンピラフ ハニーマスタード サラダ 	牛乳	牛乳				
		コーンピラフ	鶏むね肉	米、バター(乳) こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) マッシュルーム コーン	白ワイン チキンフィヨン (鶏肉) シママース	
		ハニーマスタードサラダ		はちみつ 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 赤パプリカ ブロッコリー	粒入りマスタード りんご酢(りんご) シママース	
		ムケッカ (ブラジル料理)	ホキ	小麦粉 コーンスターチ オリーブ油	たまねぎ トマト	シママース コショウ おろしにんにく ココナッツミルク ココナッツクリーム 白ワイン パプリカ粉 チキンフィヨン (鶏肉)	
		一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 430 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 18.7 g
31日 (金)	ハロウィーンデザート  ギゅうにくいりコロッケ  きのこのペペロンチーノ 	牛乳	牛乳				
			ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく 赤パプリカ 黄ピーマン アスパラガス マッシュルーム とうがらし	シママース 醤油(大豆・小麦) コショウ チキンフィヨン (鶏肉)	
		きのこのペペロンチーノ					
		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) 大豆油(大豆)				
		ハロウィーンデザート	バレンタインカップケーキ(大豆)				
一食当たりの栄養価(小)			1杯 - 536 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 27.8 g	炭水化物 56.5 g	