

令和7年10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。

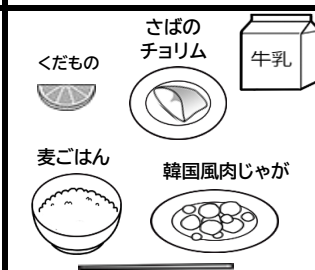
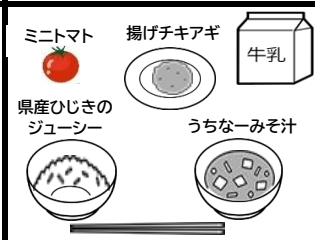
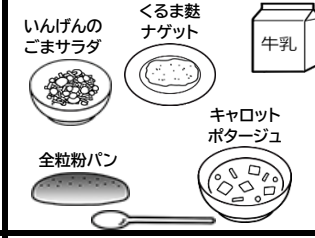
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

欠食等	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			
			麦ごはん		米 麦		
			韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にら しいたけ	デンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 花かつお おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			さばのチョリム	さば	三温糖 ごま油		塩 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(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 719 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 107.9 g
う ち な ー 料 理	2日 (木)		牛乳	牛乳			
			県産ひじきのジュシー	ひじき 豚肉 豚バラ肉 大豆	米 麦 ラード こめ油	人参 ごぼう 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) 卵 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 もやし 山東菜	花かつお
			揚げチキアギ	野菜ころ天	大豆油 揚げ油①		
			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 669 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24.3 g	炭水化物 82.1 g
	3日 (金)		牛乳	牛乳			
			全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
			キャロットポタージュ	鶏肉 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏豚だし しょうゆ(小麦・大豆) 塩 こしょう
			くるま麴ナゲット	くるま麴と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)			
			いんげんのごまサラダ	ツナ	すりごま	いんげん 大根 人参 コーン	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆) シークアサー果汁 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.8 g	炭水化物 88.4 g
こ し た ま ご	6日 (月)		牛乳	牛乳			
			読谷芋の炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 紅芋 あかね芋 白ごま こめ油	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			かき玉汁	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉	人参 大根 小松菜 えのき	鶏だし 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
			さんまの塩焼き	さんま		シークアサー	塩 酒
			お月見大福		お月見大福(大豆)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 86.4 g
	7日 (火)		牛乳	牛乳			
			なすとトマトのスパゲティ	豚ひき肉 刻み大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	なす 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	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) 塩
			豆とポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	パセリ	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)
			くだもの			ネーブル(予定)	
			ミックスナッツ		ミックスナッツ(ピーナッツ・ アーモンド・カシューナッツ)		
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 34 g	炭水化物 65.8 g
	8日 (水)		牛乳	牛乳			
			そばろ井	豚ひき肉 そばろ大豆 卵	三温糖 こめ油 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦)
			ひじきと野菜の豆腐焼き	ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小麦・大豆)			
			ゆかり和え		三温糖 白ごま	大根 きゅうり 人参	ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 28.7 g	炭水化物 101.7 g
う ち な ー 料 理	9日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			スヌイと大根の汁	もずく 絹ごし豆腐(大豆)		人参 ねぎ 生姜 えのき 大根	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉) 大豆油	揚げ油②		
			グンボーイリチー	豚肉 白みそ(大豆) チキアギ	三温糖 こめ油	ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20 g	炭水化物 98.8 g
66 目 の 愛 護 デ ー 66	10日 (金)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			ジェノバシチュー	鶏肉 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	白菜 人参 玉ねぎ コーン	鶏だし 白ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト(乳)
			オムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
			手作りブルーベリージャム		三温糖 コーンスターチ	ミックスベリー	レモン果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 26.8 g	炭水化物 95 g
	14日 (火)		牛乳	牛乳			
			キムチ炊き込みごはん	豚肉	米 こめ油 ごま油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお
			春雨スープ	鶏ささみ わかめ	春雨 かたくり粉 ごま油	コーン キャベツ 人参 えのき	醤油(小麦・大豆) 鶏だし 花かつお 塩
			にらまんじゅう	にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・大豆・豚肉)			
			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 640 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.1 g	炭水化物 94.2 g
	15日 (水)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			ふわふわスープ	鶏ささみ 卵	じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参	鶏だし 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう
			チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 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
			ブロッコリーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー きゅうり コーン	塩 シークアサー果汁 醤油(小麦・大豆)
			ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 99.2 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
琉球料理の日	16日 (木)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 もち玄米		
			シブイの煮付け	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆)	三温糖	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			かぼちゃひき肉揚げ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご) 大豆油 揚げ油③			
			オクラみそ	赤・白みそ(大豆) 糸けずり	三温糖 こめ油	オクラ 生姜	酒 みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 112.9 g
食育の日	17日 (金)		牛乳	牛乳	米 麦		
			麦ごはん				
			旬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)		かぼちゃ にら しめじ 大根 えのき	花かつお
			ししゃのみりん焼き	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 662 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.7 g	炭水化物 91 g
	20日 (月)		牛乳	牛乳	米 麦		
			麦ごはん				
			豚汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 ごま油	ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	花かつお
			かつおカツ	かつおカツ(小麦・大豆) 大豆油 揚げ油④			
			白菜のおかか和え	ちくわ 糸けずり	白ごま 三温糖	白菜 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 99.7 g
	21日 (火)		牛乳	牛乳			
			オムライス	鶏肉	米 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン トマトピューレ	パプリカ粉 ウスターソース 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏豚だし
			白いんげん豆のポタージュ	オムライス用卵シート (卵・小麦・大豆)			一ロケチャップ
			くだもの	白いんげん豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 94.7 g
	22日 (水)		牛乳	牛乳	米 麦		
			麦ごはん				
			あさり豆腐の中華スープ	あさり 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	生姜 人参	酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			ごぼうパオシュウ	ごぼうパオシュウ(小麦・豚肉・大豆)			
			青菜の中華炒め	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉	小松菜 玉ねぎ 人参 きくらげ にんにくの芽 たけのこ	おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん オイスターソース(大豆) 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 96.4 g
うちなー料理	23日 (木)		牛乳	牛乳	沖縄そばめん(小麦・大豆)		
			沖縄そば	三枚肉 かまぼこ	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒
			ヌンクウア	豚肉 チキアギ 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 鶏豚だし
			クルザーター		一口黒糖	大根 人参 からし菜	みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 29.1 g	炭水化物 82.2 g
	24日 (金)		牛乳	牛乳	米		青菜ごはんの素
			青菜ごはん				
			秋の吹き寄せ煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)	さつま芋 里芋 三温糖	人参 大根 小松菜 ごぼう レンコン こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			モウカサメのきのこあんかけ	モウカサメ	三温糖 かたくり粉	えのき しめじ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん 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 725 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 106.3 g
カジマヤー祝い	27日 (月)		牛乳	牛乳	米 黒米		
			黒米ごはん	豚三枚肉 白みそ(大豆) カステラかまぼこ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ	鶏豚だし 花かつお
			イナムドゥチ				
			スンシー入りいりちー	豚肉 細切り昆布 チキアギ	三温糖 こめ油	人参 スンシー 切り干し大根 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			祝い蒸しケーキ	豆乳(大豆)	小麦粉 グラニュー糖 こめ油		ベーキングパウダー 食紅
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21 g	炭水化物 111.4 g
	28日 (火)		牛乳	牛乳	米 麦		
			麦ごはん				
			冬瓜ときのこの汁	鶏肉 油揚げ(大豆) わかめ		冬瓜 人参 えのき しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩
			さばのみそ焼き	さば 赤・白みそ(大豆)	三温糖		塩 酒 おろし生姜 みりん
			肉野菜炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油	人参 にら キャベツ もやし	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 89.3 g
	29日 (水)		牛乳	牛乳	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお 鶏豚だし
			ごま坦々うどん				
			肉まん	肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
			ごぼうとちくわのマヨ和え	ひじき ちくわ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			うまかつてん	うまかつてん(小麦・ごま・大豆)			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 68.6 g
ウチナンチュの日の	30日 (木)		牛乳	牛乳	米 キヌア		
			キヌア入りごはん				
			紅芋入りロモ・サルタード	豚肉	カットポテト 紅芋 こめ油	玉ねぎ 赤パプリカ 人参 トマトダイス にんにく	おろしにんにく 赤ワイン こしょう 醤油(小麦・大豆) 塩 オレガノ粉 酢(小麦) ウスターソース
			オクラ入りセビーチェ	ホキ天ぷら(小麦・大豆)	三温糖 大豆油 揚げ油⑤	オクラ きゅうり 玉ねぎ パプリカ	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ライム果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 100.3 g
古堅中学校欠食	31日 (金)		牛乳	牛乳	仲良しパン(小麦・乳・大豆)		
			仲良しパン				
			パンプキンポタージュ	鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	三温糖 コーンスターチ	トマトダイス 玉ねぎ	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) トマトジュース おろしにんにく
			まじょのチップス		紅芋 スパゲティ(小麦) 春雨 三温糖 大豆油 揚げ油①		塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 86.4 g