

令和7年 11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(サリナ等)・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。

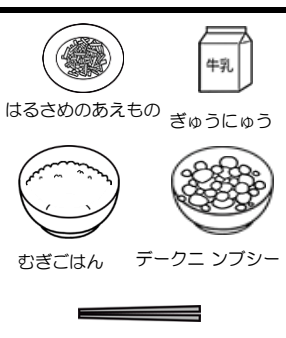
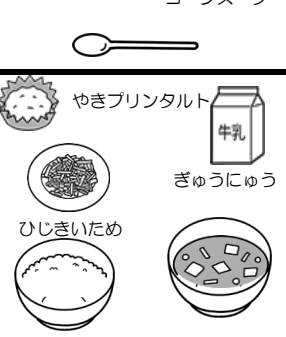
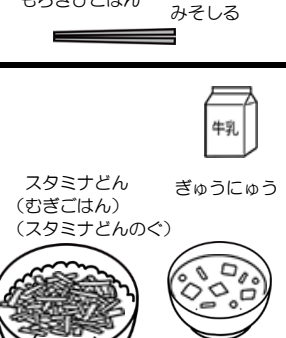
★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

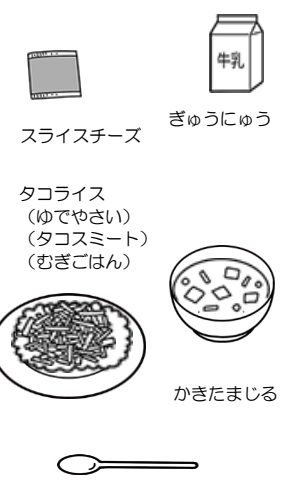
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

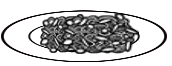
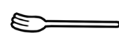
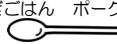
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

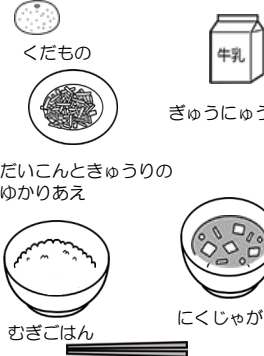
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
4日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		デークニンブシー	豚肉,昆布, 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖,こめ油	だいこん,にんじん インゲン,しいたけ	本みりん,料理酒 シママース 花かつお
		春雨の酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ,ごま 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杯分 - 567 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 85.7 g
5日 (水)		牛乳	牛乳			
		ココアあげパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳(乳)	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆) 黒糖,三温糖,ココア		
		コーンスープ	鶏むね肉	こめ油	コーン,パセリ クリームコーン たまねぎ,にんじん	鶏ガラ(鶏肉) シママース こしょう
		ブロッコリーソテー	ベーコン(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
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 592 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 74.7 g
6日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		ひじき炒め	ひじき,豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ,大豆	三温糖,こめ油	にんじん こんにゃく,もやし にら	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース
		じゃが芋のみそ汁	みそ(大豆)	じゃがいも	こまつな,だいこん にんじん,しいたけ	花かつお シママース
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 614 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 85.4 g
7日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米,麦		
		スタミナ丼の具	豚肉	三温糖,でんぷん こめ油	にんじん,たまねぎ こまつな,たけのこ こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		わかめと豆腐のすまし汁	わかめ 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 花かつお だし昆布
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 572 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 84 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
10日 (月)		牛乳	牛乳			
		そうすい	鶏むね肉	米	はくさい,にんじん ほうれんそう しいたけ,だいこん	醤油(大豆・小麦) 本みりん,料理酒 シママース 花かつお
		もずくのかき揚げ	もずく,卵	小麦粉,大豆油(大豆)	にんじん,たまねぎ インゲン	シママース
		パパイヤイリチー	豚肉	こめ油	パパイヤ,にんじん にら	醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 390 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 17 g	炭水化物 40.3 g
11日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米,麦		
		タコライス(ミート)	豚ひき肉,豚レバー 繊維状大豆たんぱく (大豆)	こめ油	にんじん,たまねぎ ピーマン,セロリ トマトソース (大豆)	ケチャップ チリソース サルサソース ウスターソース (りんご・大豆) シママース
		タコライス(ゆで野菜)			キャベツ	
		かきたまじる	卵 絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん	にんじん,長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお チキンからスープ (鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 639 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 83.4 g
12日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		あさり入りスンドゥブ	豚肉,あさり ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	ごま油(ごま)	白菜キムチ (小麦・りんご・ 大豆・さば) 長ねぎ,はくさい にら,えのきたけ	醤油(大豆・小麦) シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 花かつお
		もやしのナムル	わかめ	ごま油(ごま) ごま,三温糖	もやし,にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 470 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 11.7 g	炭水化物 67 g
13日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		さばの塩麴焼き	さば	塩麴		
		青菜和え	錦糸卵(卵・大豆) 糸けすり	三温糖	こまつな にんじん,もやし 木くらげ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		沢煮椀	鶏肉		にんじん,だいこん ごぼう,たけのこ しいたけ	花かつお だし昆布,料理酒 本みりん 醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 591 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 21.3 g	炭水化物 69.9 g
14日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		チキナーイリチー	豆腐(大豆),ツナ	こめ油	からしな,にんじん	醤油(大豆・小麦) シママース
		シカムドゥチ	豚肉,黄かまぼこ		こんにゃく だいこん,しいたけ ねぎ,しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 555 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 15.2 g	炭水化物 79.1 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 (月)	だんしゃくコロッケ  ココロサラダ  きのこトマトスパゲティ  ぎゅうにゅう 	牛乳	牛乳				
		きのこトマトスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖,こめ油	しめじ,えのきたけ たまねぎ,にんじん こまつな,にんにく トマト,パセリ	ケチャップ シママース こしょう	
		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	粒マスタード	
		男爵コロッケ	男爵コロッケ(小麦、卵、乳、牛肉、大豆) 大豆油(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 75.9 g	
18日 (火)	カップもすく  ぎゅうにゅう  とうふハンバーグ  きのこのすましじる  ふかがわめし  	牛乳	牛乳				
		深川めし	豚肉,あさり	米,ごま,三温糖 こめ油	たけのこ,にんじん あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 料理酒,本みりん シママース 花かつお	
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
		きのこのすまし汁			しめじ,えのきたけ しいたけ,だいこん こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお	
		カップもすく	カップもすく(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 401 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 44 g			
19日 (水)	こもちししゃもフリッター  ぎゅうにゅう  ひじきのあえもの  ゆかりごはん  ぐだくさんみそじる  	牛乳	牛乳				
		ゆかりごはん		米	ゆかり		
		子持ちししゃもフリッター	子持ちシシャモフリッター(小麦)、大豆油(大豆)				
		ひじきの和え物	ひじき,ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	こまつな,にんじん	シママース 醤油(大豆・小麦) こしょう	
		臭だくさんみそ汁	麦みそ(大豆)		とうがん 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	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 547 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 76.4 g			
20日 (木)	イカてん  ぎゅうにゅう  ごぼうサラダ  しっぽくうどん  	牛乳	牛乳				
		しっぽくうどん	豚肉,なると 油揚げ(大豆)	冷うどん(小麦) 里芋	にんじん,たまねぎ キャベツ,しいたけ こまつな,長ねぎ	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)	
		ごぼうサラダ	ささみ(鶏肉)	ごま 卵抜きマヨネーズ (大豆) ねりごま(ごま) 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)	
		イカ天	イカ天(小麦・卵・乳、卵、大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 29 g	炭水化物 51 g	
21日 (金)	 ぎゅうにゅう  フルーツナタデココ  むぎごはん  ポークカレー 	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 シママース ウスターソース (大豆・りんご)	
		フルーツナタデココ			フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶,みかん缶 ナタデココ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 102.9 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
25日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米, もちきび		
		卵やき	やわらか卵焼き (卵・ゼラチン)			
		芋なます (長野県)		じゃがいも, こめ油, 三温糖	にんじん	酢(小麦) シママース
		豆乳入りみそ汁	豆腐(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		だいこん, にんじん えのきたけ, 長ねぎ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)		1杯 - 551 kcal	たんばく質 21 g	脂質 17 g
26日 (水)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン (小麦・乳・大豆)		
		鶏肉のシークワサーはちみつ焼き	鶏もも肉	はちみつ	シークワサー	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) シママース
		ロッソリ (サラダ)		三温糖, オリーブ油	赤パプリカ 黄ピーマン きゅうり, だいこん シークワサー	酢(小麦), シママース
		シエニケイト (きのこのスープ)	ベーコン(豚肉) 白花生, 白いんげん 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, 小麦粉 こめ油	マッシュルーム コーン, にんじん たまねぎ, パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・ 牛肉・鶏肉) シママース, こしょう チキンフイヨン (鶏肉)
		一食当たりの栄養価(小)		1杯 - 686 kcal	たんばく質 37.4 g	脂質 29.3 g
27日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米, 麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 三温糖 こめ油	にんじん, たまねぎ 長ねぎ, こんにゃく しょうが あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) 本みりん, 料理酒 シママース 花かつお
		大根と胡瓜のゆかり和え		三温糖	だいこん, きゅうり にんじん, ゆかり	酢(小麦)
		くだもの			みかん (予定)	
		一食当たりの栄養価(小)		1杯 - 569 kcal	たんばく質 20.3 g	脂質 13.2 g
28日 (金)		牛乳	牛乳			
		紅芋入り炊き込みごはん	鶏肉	米, 紅イモ, こめ油	にんじん, ねぎ しいたけ, 木くらげ	チキンフイヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) 本みりん, 料理酒 シママース
		さばのネギソースかけ	さば	三温糖, ごま油(ごま), でんぷん	長ねぎ, にんにく しょうが	醤油(大豆・小麦)
		アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ, 豆腐(大豆)		にんじん, とうがん	花かつお チキンフイヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)		1杯 - 480 kcal	たんばく質 31.4 g	脂質 23.7 g

「食べる力」を
アップさせる3の
ポイント!

主食をしっかり
食べよう!



苦手なものも少しずつ
チャレンジしてみよう!



食べ方を知る学びの場、
学校給食を活用しよう!

