

令和7年12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

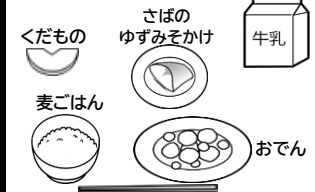
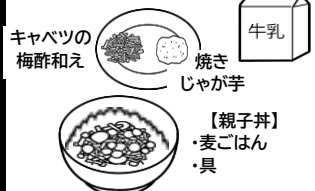
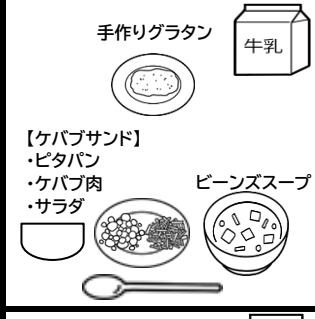
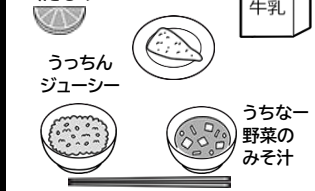
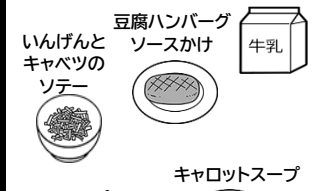
※海藻類(もずく等)・小魚(ササガ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★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。

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
読谷中2年欠食	1日 (月)		牛乳	牛乳			
			ケバブサンド	牛肉	ピタパン(小麦・乳・大豆)		
			ビーンズスープ	ベーコン(豚肉) 大豆	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参	オレガノ粉 チリパウダー ケチャップ オールスパイス ウスターソース 塩 こしょう
			手作りグラタン	鶏肉 チーズ(乳) 牛乳	こめ油 パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	白菜 人参 玉ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし 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 737 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 34.9 g	炭水化物 73 g
読谷中2年欠食	2日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			おでん	豚肉 うずら卵 厚揚げ(大豆) ちくわ	三温糖	大根 人参 こんにゃく 小松菜	オイスターソース(大豆) みりん 塩 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお だし昆布 塩 みりん 醤油(小麦・大豆)
			さばのゆずみそかけ	さば 赤・白みそ(大豆)	三温糖 かたくり粉	ゆず皮	
			くだもの			りんご(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 102.6 g
読谷中2年欠食	3日 (水)		牛乳	牛乳			
			親子丼	鶏肉 卵 油揚げ(大豆)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	おろしにんにく 花かつお みりん 醤油(小麦・大豆) 塩
			焼きじゃが芋		焼きじゃが芋(小麦・大豆)		
			キャベツの梅酢和え	ツナ 系けずり	白すりごま 三温糖	キャベツ もやし 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 772 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 110.7 g
読谷中学校欠食	4日 (木)		牛乳	牛乳			
			ケバブサンド	牛肉	ピタパン(小麦・乳・大豆)		
			ビーンズスープ	ベーコン(豚肉) 大豆	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参	オレガノ粉 チリパウダー ケチャップ オールスパイス ウスターソース 塩 こしょう
			手作りグラタン	鶏肉 チーズ(乳) 牛乳	こめ油 パン粉(小麦・大豆) マカロニ(小麦)	白菜 人参 玉ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし 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 737 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 34.9 g	炭水化物 73 g
	5日 (金)		牛乳	牛乳			
			うどんジュシー	豚肉 白かまぼこ ひじき	米 麦 こめ油 ラード	人参 ねぎ しいたけ	うどん粉 醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお 塩
			うちなー野菜のみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)	あかね芋	冬瓜 もやし 小松菜	花かつお
			いか天ぷら	いか天ぷら(小麦・卵・乳成分・いか・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 640 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 87.1 g
	8日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			五目煮	大豆 鶏肉 チキアギ	三温糖	大根 人参 しいたけ いんげん 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			ちくわのわさびマヨ焼き	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ		わさび粉 醤油(小麦・大豆)
			野菜の塩昆布和え	塩昆布	三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 101.5 g
	9日 (火)		牛乳	牛乳			
			キムチうどん	豚肉 チキアギ 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) こめ油 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく 酒 塩 みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお
			揚げにらまんじゅう	にらまんじゅう(小麦・たまご・ごま・大豆・豚肉) 大豆油	揚げ油③		
			2色芋の和え物		あかね芋 紅いも ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ すりごま	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			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 633 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 30.2 g	炭水化物 63.2 g
	10日 (水)		牛乳	牛乳			
			ひじきごはん	豚肉 豚バラ肉 チキアギ ひじき 大豆	米 麦 こめ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			あさりと豆腐の汁	あさり 絹ごし豆腐(大豆)		小松菜 人参 生姜 白菜	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			千草焼き	千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)			
			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 542 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 56.3 g
	11日 (木)		牛乳	牛乳			
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			キャロットポタージュ	鶏肉 白いんげん豆ペースト 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	パセリ粉 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			豆腐ハンバーグの ソースかけ	豆腐ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ ピクルス	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉)
			いんげんとキャベツのソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん キャベツ しめじ 人参 コーン	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 697 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 93.3 g
読谷高校生考案献立	12日 (金)		牛乳	牛乳			
			わかめごはん		米		炊きこみわかめ
			冬野菜のみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 里芋	白菜 人参 ほうれん草	花かつお
			県産まぐろの黒糖生姜焼き	まぐろ	はちみつ 粉黒糖		醤油(小麦・大豆) みりん 塩 おろししょうが
			人参しりしりー	ツナ たまご	こめ油 ごま油	人参 にら	塩 醤油(小麦・大豆)
			くだもの			タルガヨー(予定)	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 105.4 g

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
	15日 (月)		牛乳 麦ごはん ポークストロガノフ ほうれん草オムレツ くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳) ほうれん草オムレツ(卵・大豆)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油	 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しめじ トマトダイス トマトピューレ りんご(予定)	 赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ウスターソース 鶏だし 塩 こしょう デミグラスソース(小麦・鶏肉) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)
	16日 (火)		牛乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが キャベツ入り平つくね 県産ひじきの佃煮 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 麦みそ(大豆) ひじき 糸けずり	米 もち玄米 じゃが芋 三温糖 こめ油 白ごま 三温糖 水あめ	 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ ゆかり粉 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) 塩	 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
	17日 (水)		牛乳 和風スパゲティ ホキのハニーマスタード焼き フルーツヨーグルト 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 ベーコン(豚肉) ホキ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 はちみつ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 にんにく マッシュルーム しいたけ みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶 パナナ	チキンブイヨン(鶏肉) こしょう 塩 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう 練マスタード 粒マスタード
	18日 (木)		牛乳 アーサ雑炊 かぼちゃひき肉揚げ 豆腐ちゃんぶるー うまかつてん 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 アーサ ツナ 豚肉 かぼちゃひき肉揚げ(小麦・大豆・豚肉・りんご) 大豆油揚げ④ 豆腐(大豆) 豚肉 チキアギ うまかつてん(小麦・ごま・大豆)	米 こめ油	人参 大根 ねぎ しいたけ コーン キャベツ 人参 もやし にら	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩 塩 醤油(小麦・大豆)
毎月19日は 食育の日	19日 (金)		牛乳 麦ごはん 旬野菜のみそ汁 ししゃものみりん焼き 小松菜の和え物 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 赤・白みそ(大豆) ししゃも ツナ	米 麦 じゃが芋 三温糖 すりごま ねりごま ごま油	 キャベツ 人参 にら もやし 小松菜 人参 きゅうり	花かつお 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
古堅中職場体験生徒 考案献立	22日 (月)		牛乳 冬至ジューシー わかめのみそ汁 さばのみそ焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚肉 豚バラ肉 白かまぼこ 油揚げ(大豆) わかめ 豆腐(大豆) あわせみそ(大豆) さば 赤・白みそ(大豆)	米 田芋 こめ油 ラード 三温糖	 人参 しいたけ ねぎ 大根 人参 温州みかん(予定)	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 鶏豚だし 花かつお 花かつお 塩 酒 おろし生姜 みりん
	23日 (火)		牛乳 中華丼 ごぼうパオシュウ 春雨とコーンの中華和え 一食当たりの栄養価	牛乳 豚肉 ごぼうパオシュウ(小麦・豚肉・大豆) ハム(豚肉・大豆) わかめ	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油 こめ油 春雨 白ごま ごま油 三温糖	にんにく 生姜 白菜 人参 たけのこ ヤングコーン 玉ねぎ しいたけ きくらげ 小松菜 人参 コーン	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 オイスターソース(大豆) 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークァーサー果汁 塩
	24日 (水)		牛乳 もちきびごはん 冬瓜のカレー煮 野菜チキアギ ミントマト 一食当たりの栄養価	牛乳 豚肉 厚揚げ(大豆) 野菜チキアギ	米 もちきび こめ油 かたくり粉	冬瓜 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 こんにゃく ミントマト	カレールウ(小麦・鶏肉・牛肉・大豆) カレー粉 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
古堅中職場体験生徒 考案献立	25日 (木)		牛乳 全粒粉パン かぼちゃのポタージュ チキンフライ ブロッコリーとナッツのサラダ いちごモンブラン 一食当たりの栄養価	牛乳 ベーコン(豚肉) 豆乳(大豆) 白いんげん豆ペースト 鶏肉 アーモンド 三温糖 オリーブ油 いちごモンブラン(大豆)	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 コーンスターチ 乳不使用マーガリン(大豆) はちみつ 小麦粉 かたくり粉 大豆油揚げ油⑤	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 ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)

3学期の給食は、1月6日(火)からです

3学期給食開始	1月6日 (火)		牛乳 キーマカレー オムレツ 豆乳プリン 一食当たりの栄養価(中)	牛乳 豚ひき肉 豚レバー そぼろ大豆 オムレツ(卵・大豆・ゼラチン) 豆乳プリン(大豆)	米 じゃが芋 こめ油 小麦粉	 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ プルーンピューレ	赤ワイン マドラスカレー(小麦・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 鶏豚だし
	7日 (水)		牛乳 うちなー七草ジューシー レンコン入りきんぴら 魚の黄金焼き 大学芋 一食当たりの栄養価	牛乳 ツナ チキアギ ホキ 白みそ(大豆)	米 麦 白ごま 三温糖 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 大学芋	大根 人参 大根葉 小松菜 ヨモギ れんこん ごぼう こんにゃく 人参 いんげん きくらげ	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお うっちん粉 塩 こしょう