

令和8年1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29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(チリム等)・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。

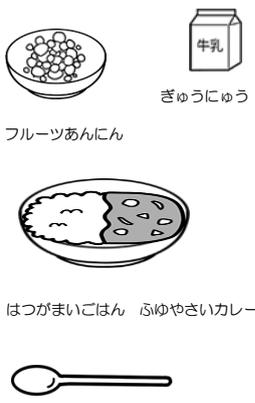
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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
6日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん	もちきびごはん	米, もちきび		
		クープイリチー	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 チキンブイヨン (鶏肉)
		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
		ねppatabo (芋もち)		ねppatabo(大豆)		
一食当たりの栄養価		1食 - 563 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 81.5 g	
7日 (水)		牛乳	牛乳			
		沖縄風七草がゆ	ツナ	米, 麦	からしな ほうれんそう だいこん パクチョイ さんとうさい だいこん葉, よもぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		さばのゆず酢かけ	さば	三温糖, でんぷん	ゆず	酢(小麦)
		きんぴらごぼろ	豚肉, チキアギ	ごま, 三温糖, こめ油 ごま油(ごま)	ごぼろ, にんじん こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん
		一食当たりの栄養価		1食 - 481 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 25.5 g
8日 (木)		牛乳	牛乳			
		食パン	食パン (小麦・乳・大豆)			
		豆乳シチュー	鶏むね肉, 豆乳(大豆) 白花豆・白いんげん	じゃがいも, 小麦粉 こめ油	はくさい, にんじん たまねぎ, セロリ マッシュルーム ブロッコリー	白ワイン シママース コショウ, チキンブイヨン (鶏肉)
		ハンバーグのソースかけ	ミートハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖, でんぷん	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご)
		マーシャルピーンズ		マーシャルピーンズ (乳・大豆)		
一食当たりの栄養価		1食 - 685 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 30 g	炭水化物 74.1 g	
9日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米, 麦		
		チンジャオニウロースー	牛肉	こめ油, 三温糖 でんぷん ごま油(ごま)	にんじん, ピーマン 赤パプリカ たけのこ 木くらげ, にんにく	料理酒 醤油(大豆・小麦) 本みりん オイスターソース 豆板醤, シママース
		中華スープ	鶏むね肉 絹ごし豆腐(大豆)	はるさめ	にんじん, はくさい 長ねぎ	チキンブイヨン (鶏肉) 花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース
		餃子	国産豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)			
一食当たりの栄養価		1食 - 544 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 76.6 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
13日 (火)		牛乳	牛乳			
		玄米入りごはん (増)		米,玄米		
		冬野菜カレー	鶏むね肉	じゃがいも,小麦粉 こめ油	にんじん,たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう しめじ,にんにく チャツネ(りんご)	カレールー (小麦・牛肉・鶏肉 ・大豆) カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) シママース チキンフイヨン (鶏肉)
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐 (乳・大豆)	フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶,もも缶 みかん缶 シークワサー	
—食当たりの栄養価		1杯 - 657 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 104.1 g	
14日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		野菜炒め	豚肉,チキアギ	こめ油	もやし,にんじん キャベツ,インゲン	醤油(大豆・小麦) シママース
		きのこのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆)		しめじ,えのきたけ ねぎ	花かつお,だし昆布 シママース
納豆みそ	納豆(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが	本みりん		
—食当たりの栄養価		1杯 - 532 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 78.3 g	
15日 (木)		牛乳	牛乳			
		ひじきクファージュシー	豚肉,かまぼこ 油揚げ(大豆) ひじき,大豆	米,こめ油	にんじん	醤油(大豆・小麦) 本みりん,料理酒 シママース ポークフイヨン (豚肉・鶏肉)
		にら入りかき玉汁	卵	ごま油(ごま) でんぷん	にら,にんじん たまねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		さつまいも天ぷら	さつまいもの天ぷら(小麦,大豆油(大豆))			
—食当たりの栄養価		1杯 - 454 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 47.9 g	
16日 (金)		牛乳	牛乳			
		スパゲティアラポロネーズ	豚ひき肉,豚しゃばー 大豆の華(大豆)	スパゲティ(小麦) 三温糖,オリーブ油	にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん ピーマン,セロリ しめじ,トマト	赤ワイン ケチャップ シママース
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん豆	卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	にんじん,きゅうり カリフラワー アスパラガス シークワサー	粒マスタード (大豆)
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
—食当たりの栄養価		1杯 - 558 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 63.6 g	
19日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		貝だくさんすまし汁	豆腐(大豆)		だいこん,にんじん はくさい えのきたけ,ねぎ	醤油(大豆・小麦) 本みりん,料理酒 シママース だし昆布 花かつお
		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) コショウ
シヤモフリッター	子持ちシヤモフリッター(小麦、大豆油(大豆))					
—食当たりの栄養価		1杯 - 537 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 69.3 g	
20日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		おでん	鶏肉 ウイナー(豚肉) 昆布,ちくわ 厚揚げ(大豆)	じゃがいも	にんじん,だいこん こまつな,こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん,料理酒 花かつお シママース
		もすく入りたまご焼き	もすく入り卵焼き(卵・小麦・大豆)			
くだもの			みかん予定			
—食当たりの栄養価		1杯 - 580 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 80 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	
21日 (水)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>にくしゅうまい</p> <p>ながさきちゃんぽん</p> <p>ぎょうりとシブイのあますあえ</p>	牛乳	牛乳				
		長崎ちゃんぽん 中華めん(小袋)		めん(小麦・大豆)			
		長崎ちゃんぽん(汁)	豚肉,いか,かまぼこ ちくわ		にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし	ちゃんぽんスープ (小麦・乳・ゼラチン ・大豆・鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) シママース	
		きゅうりとシブイの甘酢 和え		三温糖	きゅうり,とうがん	酢(小麦) シママース	
		肉焼売	肉焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 539 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 69.2 g		
22日 (木)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>とりにくのおこうじやき</p> <p>ふかがわめし</p> <p>ゆしどうぶじる</p>	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 しいたけ 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	
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) アーサ		しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお	
		鶏肉の塩麴焼き	鶏もも肉	塩麴			
		さくらゼリー	さくらゼリー(アレルギーなし)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 464 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 47.3 g		
23日 (金)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>ゴマじゃこあえ</p> <p>いわしハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺじる</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米,麦			
		のっぺ汁	鶏肉,豆腐(大豆)	里芋,でんぷん	こんにゃく,ごぼう れんこん,だいこん にんじん	醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん,料理酒 だし昆布 花かつお	
		ゴマじゃこあえ	しらす干し	ごま,三温糖 ごま油(ごま)	にんじん,キャベツ きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		いわしハンバーグ	いわしとお肉のハンバーグ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 544 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 77.9 g		
26日 (月)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>カーサームーチー</p> <p>ポロポロシューシー</p> <p>きゃべつのゆずドレあえ とりてん</p>	牛乳	牛乳				
		ポロポロシューシー	豚肉,油揚げ(大豆) わかめ 錦糸卵(卵・大豆) 白みそ(大豆)	米	にんじん,こまつな だいこん	花かつお,豚カラ シママース	
		きゃべつのゆずドレ和え	ツナ	三温糖	キャベツ,にんじん きゅうり,もやし	和風ドレッシング (小麦・大豆 ・りんご) 酢(小麦),こしょう シママース	
		とり天	とり天(鶏肉・小麦・大豆)				
		カーサームーチー	カーサームーチー(アレルギーなし)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 421 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15.1 g	炭水化物 44.8 g		
27日 (火)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>あじつけのり</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>もちきびごはん</p> <p>ふゆやさいのみそじる</p>	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米,もちきび			
		チキンチキンごぼう (山口県)	鶏肉	でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖	ごぼう,あお豆(大豆)	本みりん 醤油(大豆・小麦) 酒	
		冬野菜のみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん,だいこん たまねぎ,はくさい	花かつお シママース	
		味付けのり	味付けのり(小麦 ・大豆・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 586 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.8 g	炭水化物 87 g		
28日 (水)	<p>牛乳</p> <p>ぎょうにゅう</p> <p>はるさめのすのもの にくだんご</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃいり にくじゃが</p>	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米,麦			
		かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖 こめ油	にんじん,たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ,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	
		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)	
		肉団子	和風肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)				
一食当たりの栄養価		1杯 - 641 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 97.2 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
29日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米, 麦		
		さんまのかば焼き	さんま	大豆油(大豆), 三温糖 ごま, 米粉	しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん, 料理酒
		イナムドッチ	豚肉, 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく, しいたけ	シママス ポークフィヨン (豚肉) 花かつお
		ほうれん草のあえ物	糸けずり	三温糖	ほうれん草 キャベツ, にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
	一食当たりの栄養価	1杯 - 585 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 71.5 g	
30日 (金)		牛乳	牛乳			
		チリドック (コッパン)		パン(小麦・乳・大豆)		
		チリドック (チリビーンズ)	ウィンナー(豚肉) 金時豆, 豚ひき肉 豚レバー, 大豆 レッドキドニー	こめ油	木くらげ, たまねぎ にんじん, セロリ にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン
		野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	こまつな, たまねぎ にんじん, とうがん	鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお 醤油(大豆・小麦) 白ワイン シママス コショウ
		くだもの			みかん予定	
	一食当たりの栄養価	1杯 - 572 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 69.6 g	

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、
どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように
② 恋がうまく いくように
③ 長生きできる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草
の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指で つまんだ量
② 小さじ1ばい
③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って
作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある
この日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 皿正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として
伝わるのはどのメニュー?

① カレー ライス
② おにぎり, 焼き魚, つけ物
③ コッパン, トマトシチュー

こたえ Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

風邪予防

