

令和8年1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・ナツツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナツツ やまいも |

※海藻類(もずく等)・小魚(サメ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにに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。

★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、にわと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、でんぶ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 |
|---------------------|-----------|----------------|------------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| 3 学期 給食 開始 | 6日 (火) | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | ごはん | 米 | | | |
| | | | キーマカレー | 豚ひき肉 豚レバー 大豆 | 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 ウスター・ソース ケチャップ マラスカレー(小麦・大豆・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 塩 |
| | | | オムレツ | | オムレツ(卵・大豆・ゼラチン) | | |
| | | | 豆乳プリン | | 豆乳プリン(大豆) | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 821 kcal | たんぱく質 30.9 g | 脂質 26.2 g | 炭水化物 115.9 g |
| 7 草の 節句 | 7日 (水) | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | うちなー七草ジューシー | ツナ | 米 麦 | 大根 人参 大根葉 小松菜 ヨモギ | 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお |
| | | | れんこん入りきんぴら | チキアギ | 白ごま 三温糖 こめ油 ごま油 | れんこん ごぼう こんにゃく 人参 いんげん きくらげ | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 七味唐辛子(ごま) |
| | | | ホキの黄金焼き | ホキ 白みそ(大豆) | ノンエッグマヨネーズ | | 塩 こしょう うっちん粉 |
| | | | 大学芋 | | 大学芋 | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 611 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 75.6 g |
| 8日 (木) | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 塩うどん | 豚肉 油揚げ(大豆) なると | うどん(小麦) ごま油 | 白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜 | みりん 塩 花かつお 鶏豚だし | |
| | | ウムクジアンダギー | | ウムクジアンダギー 大豆油 揚げ油① | | | |
| | | ごぼうとナツツのみそマヨ和え | ひじき 白みそ(大豆) ツナ | アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ | ごぼう 人参 きゅうり コーン | 酢(小麦) 塩 | |
| | | ミニフィッシュ | ミニフィッシュ | | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 606 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 27.9 g | 炭水化物 67.3 g |
| 9日 (金) | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | | 麻婆豆腐 | 豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆) | かたくり粉 こめ油 ごま油 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ | 酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 塩 オイスター・ソース(大豆) 鶏豚だし | |
| | | かぼちゃ焼売 | かぼちゃ焼売(小麦・大豆・鶏肉・乳成分) | | | | |
| | | チョレギ風サラダ | 刻みのり | 三温糖 ごま油 | キャベツ 人参 もやし | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 729 kcal | たんぱく質 29 g | 脂質 23.2 g | 炭水化物 102.2 g |
| 13日 (火) | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | じゃが芋 三温糖 こめ油 | 人参 玉ねぎ 生姜 いんげん こんにゃく しいたけ | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお | |
| | | 鶏天ぷら | 鶏天ぷら(小麦・大豆・鶏肉) | 大豆油 揚げ油② | | | |
| | | 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 705 kcal | たんぱく質 28.3 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 110.5 g |
| 14日 (水) | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | | ボルシチ | 豚肉 ウィンナー(豚肉) 白いんげん豆 生クリーム(乳) | じゃが芋 三温糖 こめ油 | 人参 玉ねぎ キャベツ ビーツ トマトダイス | 赤ワイン おろしにんにく 鶏豚だし ケチャップ 塩 こしょう ウスター・ソース | |
| | | チーズ風ソースハンバーグ | チーズ風ソースハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) | | | | |
| | | 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) シークヮーサー果汁 塩 | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 721 kcal | たんぱく質 30.3 g | 脂質 27.8 g | 炭水化物 89.1 g |
| 琉球料理の日 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | | チムシング | 豚レバー 豚肉 赤・白みそ(大豆) | じゃが芋 | にんにく 大根 人参 | 花かつお 塩 | |
| | | ちくわのうっちんやき | ちくわ | ノンエッグマヨネーズ | | うっちん粉 醤油(小麦・大豆) | |
| | | ふーいりちー | 豚肉 たまご | 湿つぶ(小麦・大豆) こめ油 | もやし 人参 キャベツ にら | 塩 醤油(小麦・大豆) | |
| 一食当たりの栄養価(中) | | | | エネルギー 732 kcal | たんぱく質 34.9 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 98.5 g |
| 16日 (金) | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | カラフルピラフ | 鶏肉 ウィンナー(豚肉) | 米 乳不使用マーガリン(大豆) | 人参 玉ねぎ パプリカ コーン あお豆(大豆) | おろしにんにく 白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう | |
| | | チキンと豆のスープ | 鶏ささみ 大豆 | じゃが芋 | キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく | 鶏だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう | |
| | | 赤魚の香草焼き | 赤魚 | オリーブ油 | | 塩 こしょう バジル粉 パセリ粉 おろしにんにく 白ワイン | |
| | | 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 658 kcal | たんぱく質 32.8 g | 脂質 21.6 g | 炭水化物 83.2 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 |
|----------------------------------|------------|-----|-----------------|------------------------------|--|--|---|
| 食育の日献立 | 19日 (月) | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | 麦ごはん | | 米 麦 | | |
| | | | 旬野菜のみそ汁 | 豚肉 赤・白みそ(大豆) | じゃが芋 | 白菜 人参 にら | 花かつお |
| | | | ししゃものみりん焼き | 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) 醋(小麦) 塩 |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 653 kcal | たんぱく質 30.5 g | 脂質 18 g | 炭水化物 91.2 g |
| 20日 (火) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | あんかけ焼きそば | 豚肉 | 中華めん(小麦・大豆) | | |
| | | | あかね芋とさつま芋のタルト | | こめ油 ごま油 かたくり粉 | 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ きくらげ パク Choi たけのこ しいたけ 人参 | 酒 オイスターソース(大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 鶏豚だし |
| | | | ミニトマト | | あかね芋ベースト グラニュー糖 さつま芋ベースト 乳不使用マーガリン(大豆) | | 塩 |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 776 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 23.7 g | 炭水化物 111.4 g |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 674 kcal | たんぱく質 35.1 g | 脂質 22 g | 炭水化物 84.7 g |
| 21日 (水) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | わかめとじやこの炊き込みごはん | 鶏肉 しらす 白かまぼこ | 米 麦 白ごま こめ油 | 人参 しいたけ | 炊き込みわかめ 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお |
| | | | 冬瓜のすまし汁 | 油揚げ(大豆) | | 冬瓜 人参 生姜 えのき | 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 |
| | | | モウカサメの照り焼き | モウカサメ | 三温糖 | | おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん |
| | | | 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 - 674 kcal | たんぱく質 35.1 g | 脂質 22 g | 炭水化物 84.7 g |
| 22日 (木) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | 麦ごはん | | 米 麦 | | |
| | | | 芋もち入りみそ汁 | 鶏肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 赤・白みそ(大豆) | じゃが芋 芋もち | かばちゃ 人参 大根 生姜 こんにゃく 長ねぎ | 花かつお 醤油(小麦・大豆) |
| | | | 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 |
| | | | 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 - 670 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 14.8 g | 炭水化物 107 g |
| 23日 (金) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | | | 白いんげん豆のポタージュ | 白いんげん豆ペースト 鶏肉 豆乳(大豆) | じゃが芋 小麦粉 こめ油 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム | 鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆) |
| | | | スクランブルエッグ | ベーコン(豚肉) たまご チーズ(乳) | こめ油 | 人参 コーン | 酢(小麦) パセリ粉 塩 こしょう |
| | | | ささみとナツツのサラダ | 鶏ささみ | アーモンド 三温糖 | ブロッコリー キャベツ 人参 | フレンチクリーミードレッシング カレー粉 塩 |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 756 kcal | たんぱく質 31.5 g | 脂質 31.6 g | 炭水化物 85.4 g |
| ムー チー の 日 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | もずく雑炊 | もずく ツナ 豚肉 | 米 | 人参 大根 ねぎ しいたけ コーン | 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩 |
| | | | まぐろの竜田揚げ | まぐろ | 小麦粉 かたくり粉 大豆油 | | 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく 塩麹 おろし生姜 酒 みりん |
| | | | 白和え | 豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆) | ねりごま すりごま 三温糖 | 人参 いんげん こんにゃく | 塩 |
| | | | ムーーー | ムーーー | | | |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 663 kcal | たんぱく質 36.4 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 88.7 g |
| ス ポ ー ツ W e ek | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | | | たんぱくシチュー | 鶏ささみ ベーコン(豚肉) 白いんげんペースト 脱脂粉乳 | じゃが芋 小麦粉 こめ油 | 白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー | チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう |
| | | | くるま麩と鶏肉のナゲット | くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆) | | | |
| | | | くだもの | | | りんご【予定】 | |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 743 kcal | たんぱく質 34.1 g | 脂質 24.7 g | 炭水化物 97.1 g |
| 28日 (水) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | もちきびごはん | | 米 もちきび | | |
| | | | 鶏肉と大根の煮つけ | 鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 | 三温糖 | 大根 人参 生姜 いんげん こんにゃく しいたけ | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお |
| | | | いか小判焼き | いか小判焼き(いか・大豆) | | | |
| | | | 大根葉ふりかけ | 細切り昆布 糸けずり | 三温糖 白ごま | 大根葉 | 醤油(小麦・大豆) みりん カリカリ梅酢(小麦) 塩 |
| | | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 627 kcal | たんぱく質 27.9 g | 脂質 13.7 g | 炭水化物 99.6 g |
| 29日 (木) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | フルーツ白玉 | 豚ひき肉 豚レバー 大豆 | スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマトダイス | バジル粉 トマトソース(大豆) こしょう ウスターソース 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 |
| | | | バジルトマトのスパゲティ | | | | |
| | | | 焼きコロッケ | | 焼きコロッケ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳) | | |
| | | | フルーツ白玉 | | カラフルもち | みかん缶 黄桃缶(もも) パイン缶 | シークヮーサー果汁 |
| | | | チーズ | ベビーチーズ(乳成分) | | | |
| 30日 (金) | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | 麦ごはん | | 米 麦 | | |
| | | | にらたまわかめスープ | 豆腐(大豆) たまご わかめ | かたくり粉 | 人参 えのき にら | 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 だし昆布 花かつお |
| | | | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | 三温糖 はちみつ | | おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん |
| | | | キャベツのゆず和え | ツナ | 三温糖 白ごま | キャベツ 人参 小松菜 ゆず皮 | 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩 |
| | | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 652 kcal | たんぱく質 34.5 g | | |