

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。

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
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 ブルーベリー	赤ワイン ウスターソース ケチャップ マドラスカレー(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
七草の節句	7日 (水)		牛乳	牛乳			
			うちなー七草ジュシー	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 うっちゃん粉
			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) なんと	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	
			ごぼうとナッツのみそマヨ和え	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) シークアサー果汁 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	15日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			チムシンジ	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
			ちくわのうっちゃんやき	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)
			ふーいりちー	豚肉 たまご	湿っぶ(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

等食	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
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) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 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	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 パクチョイ 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
			あかね芋とさつま芋のタルト		あかね芋ペースト グラニュー糖 さつま芋ペースト 乳不使用マーガリン(大豆)		塩
			タルト生地	タルト生地(小麦・卵・乳・大豆)			
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 776 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.7 g	炭水化物 111.4 g
	21日 (水)		牛乳	牛乳			
			わかめとじゃ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)	1人分 - 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	かぼちゃ 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)	1人分 - 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
			ささみとナッツのサラダ	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)	1人分 - 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	26日 (月)		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
			ムーチー	ムーチー			
			一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 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Week	27日 (火)		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)	1人分 - 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)			
			大根葉ぶりかけ	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)	1人分 - 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			
			バジルとトマトのスパゲティ	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
			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	シークアサー果汁
			チーズ	ベビーチーズ(乳成分)			
			一食当たりの栄養価	1人分 - 763 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24 g	炭水化物 107.6 g
	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	1人分 - 652 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.4 g