

令和8年2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 バナナ 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。



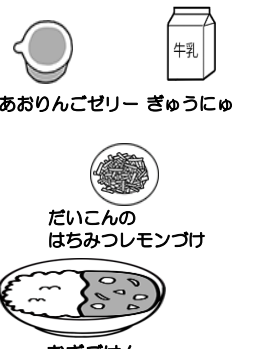
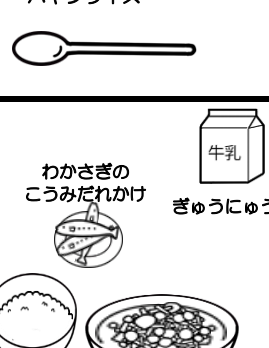
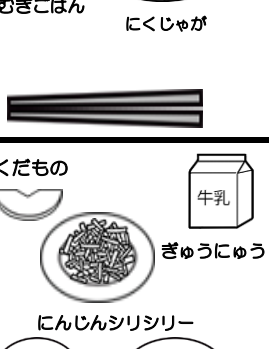
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
2日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ワンタンスープ	ワンタン (小麦・ごま・大豆・豚肉)	ごま油(ごま)	たけのこ 木くらげ にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 料理酒 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお
		きゅうにゅう オイスターソースいため				
3日 (火)		牛乳	牛乳			
		恵方巻 【すし飯】		米		すし酢(小麦)
		【たまご焼き】	卵焼き(卵・小麦・大豆)			
		【ウインナー】	ウインナー(豚肉)			
4日 (水)		牛乳	牛乳			
		きな粉揚げパン 【1年～5年】	きな粉(大豆)	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆) 三温糖 黒糖		
		なかよし揚げパン (きな粉・ココア) 【6年のみ】	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油(大豆) 黒糖 ココア 三温糖		
		コーンポタージュ	鶏むね肉 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	クリームコーン 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) コショウ シママース 鶏ガラ(鶏肉)
5日 (木)		牛乳	牛乳			
		【麦ごはん】		米 麦		
		どてどんぶり	豚肉 ちくわ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 でんぷん	こんにゃく にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	花かつお
		【どてどんの具】				
5日 (木)		魚そうめんの汁	鶏むね肉 魚そうめん わかめ		しいたけ にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース 花かつお
		くだもの			温州みかん(予定)	
		一食当たりの栄養価	1杯 - 635 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 85.5 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
6日 (金)		牛乳	牛乳			
		スパゲティ ナポリタン	ウインナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト	シママース ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース (りんご・大豆) 白ワイン
		ブロッコリーの ごまドレサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま	ブロッコリー きゅうり にんじん	ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆) 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		アーモンド	アーモンド			
一食当たりの栄養価			1杯 - 617 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 32.5 g	炭水化物 61 g
9日 (月)		牛乳	牛乳			
		オムライス 【ケチャップライス】	ハム(豚肉・大豆)	米 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	シママース ケチャップ コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		【オムライスシート】	薄焼き卵(卵・小麦・大豆)			
		【ケチャップ】				ケチャップ
10日 (火)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん 中華スープ	鶏むね肉	米 もちきび はるさめ ごま油(ごま) でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 木くらげ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ 花かつお
		チンジャオニウロース	牛肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	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
		くだもの			たんかん(予定)	
一食当たりの栄養価			1杯 - 536 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16 g	炭水化物 74.4 g
12日 (木)		牛乳	牛乳			
		白ごはん 鶏肉と大根の煮つけ		米 三温糖	だいこん にんじん こんにゃく インゲン しいたけ しょうが	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		野菜チップス		さつまいも でんぷん 大豆油(大豆)	れんこん にんじん かぼちゃ	シママース
		チョコタルト(渡小のみ)	チョコタルト(アーモンド・乳・卵・大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価			1杯 - 513 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 76 g
13日 (金)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米ごはん(増) ドライカレー		米 発芽玄米 じゃがいも こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	ドライカレー (乳・小麦・牛肉・ 豚肉・りんご) ウスターソース (大豆・りんご) シママース チキンブイヨン(鶏肉)
		ABCコンソメスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		チョコタルト	チョコタルト(アーモンド・乳・卵・大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価			1杯 - 761 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 26.4 g	炭水化物 102.8 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
16日 (月)		あみパン		あみパン (小麦・乳・大豆)		
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(28品目アレルギー源無し)			
		グリーンスープ	鶏むね肉 白花豆 白いんげん 生クリーム(乳) 牛乳	じゃがいも 小麦粉 こめ油	グリーンピース たまねぎ セロリ	ホワイトルー (小麦・乳・鶏肉・大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		ブロッコリーと 野菜のソテー	ウインナー(豚肉)	バター(乳) こめ油	ブロッコリー にんじん キャベツ ほんしめじ 赤パプリカ	シママース コショウ
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 562 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.4 g
17日 (火)	<div>琉球料理の日</div> 	牛乳	牛乳			
		沖縄そば【麺】		沖縄そば (小麦・大豆)		
		【そば汁】	かまぼこ		ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 七味唐辛子(ごま) だし昆布 花かつお ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)
		【三枚肉の煮つけ】	豚三枚肉	三温糖		醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒
		五色あえ	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵・大豆)	三温糖 ごま ごま油(ごま)	こまつな 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	1杯分 - 621 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 25.6 g	炭水化物 63.6 g
18日 (水)	<div>食育の日</div> 	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		貝だくさんみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	シママース 花かつお
		ひじきの和えもの	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
		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)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 544 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18 g	炭水化物 71.9 g
19日 (木)	<div>ユンタンザ・デー</div> 	牛乳	牛乳			
		読谷村産人参ピラフ	ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン にんにく	シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		冬瓜のコンソメスープ	鶏肉		とうがん たまねぎ にんじん キャベツ	醤油(大豆・小麦) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)
		村産メロン入り フルーツポンチ			村産メロン もも缶 フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 みかん缶 カクテルゼリー (もも・りんご・大豆)	
		型抜きチーズ	チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 475 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 56.1 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
20日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		かき玉汁	鶏むね肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵		にんじん たまねぎ こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお
		干切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ	こめ油	切干しだいこん にんじん こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお
		いわしかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 624 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 77.3 g
24日 (火)		牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米 黒米		
		なかみ汁	なかみ(豚肉)		しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		ほうれん草の白あえ	豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆)	練りごま(ごま) ごま 三温糖	ほうれんそう にんじん	醤油(大豆・小麦) シママース
		魚の照り焼き	赤魚	三温糖		醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 おろし生姜 おろしにんにく
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 574 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 20.4 g	炭水化物 63.9 g
25日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		ハヤシライス	牛肉	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ マッシュルーム りんご	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) おろしにんにく 赤ワイン シママース
		大根の はちみつレモン漬		はちみつ	だいこん にんじん レモン果汁	りんご酢(りんご)
		青りんごゼリー (1年～5年)	青りんごゼリー(りんご)			
		シークワーサーソルベ (6年)	シークワーサーシャーベット (28品目アレルギー源無し)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 696 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 108.7 g
26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
		わかさぎの 香味だれかけ (山梨県)	わかさぎ	でんぷん 小麦粉 大豆油(大豆) ごま油(ごま) 三温糖 ごま	長ねぎ	おろしにんにく おろし生姜 オイスターソース 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 608 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 85.9 g
27日 (金)		牛乳	牛乳			
		わかめごはん(増)	わかめ	米		
		肉だんご汁	桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉)	ごま油(ごま)	しいたけ たけのこ はくさい さんとうさい 長ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 鶏ガラ(鶏肉) 花かつお
		人参シリシリ	ツナ 卵	こめ油	にんじん たまねぎ にら	シママース コショウ 醤油(大豆・小麦) 花かつお
		くだもの			りんご(予定)	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 560 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 81.4 g