

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()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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(チリメン等)・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。

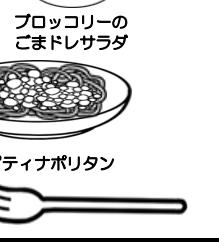
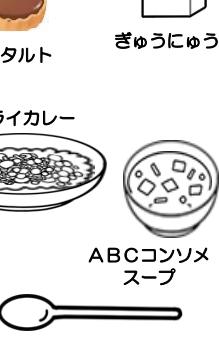
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

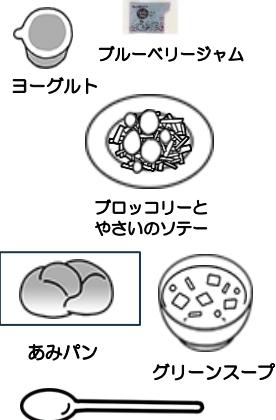
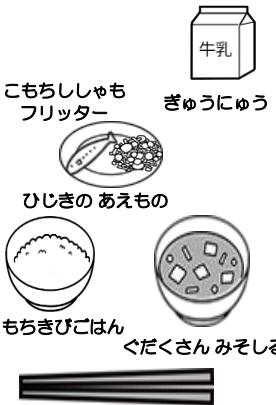
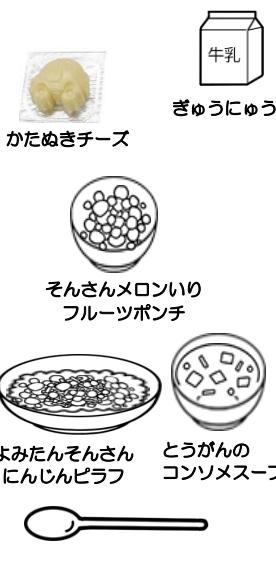
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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 のオイスター ソースいため	きゅうにゅう	こめ油	キャベツ にんじん ピーマン	オイスター ソース シママース コショウ
		きゅうにゅう のオイスター ソース炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)			
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)		
		【ワインナー】	ワインナー(豚肉)			
		【ツナマヨ】	ツナ	卵抜きマヨネーズ (大豆)	たまねぎ きゅうり	シママース コショウ
		【焼きのり】	焼きのり			
		きのこのすまじる			しめじ えのきだけ しいたけ だいこん ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
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)
		アスパラと野菜のソテー	ワインナー(豚肉)	バター(乳) こめ油	アスパラスガス にんじん キャベツ	シママース コショウ
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 でんぶん	こんにゃく にんじん だいこん えのきだけ 長ねぎ	花かつお
		【どてどんの具】				
		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
中日 応援献立		くだもの			温州みかん(予定)	
		うお そうめんじる				
		どてどんぶり				
		どてどんのぐ				

一食当たりの栄養価 エネルギー - 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 スパゲティ ナポリタン	牛乳 ワインナー(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	
9日 (月)		牛乳 オムライス 【ケチャップライス】	牛乳 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)
		【オムライシート】			薄焼き卵(卵・小麦・大豆)	
		【ケチャップ】				ケチャップ
		ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	醤油(大豆・小麦) 白ワイン コショウ シママース 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
		ムース			ムース(乳)	
10日 (火)		牛乳 もちきびごはん 中華スープ	牛乳 米 もちきび			
		チンジャオニウロース	鶏むね肉	はるさめ ごま油(ごま) でんぶん	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 でんぶん こめ油	にんじん ピーマン 赤パブリカ 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	I補給 - 481 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 54.9 g
12日 (木)		牛乳 白ごはん 鶏肉と大根の煮つけ	牛乳 米			
		やさいチップス	鶏肉 昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆)	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 でんぶん 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	I補給 - 536 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16 g	炭水化物 74.4 g
13日 (金)		牛乳 発芽玄米ごはん(増) ドライカレー	牛乳 米 発芽玄米			
		チョコタルト				
		ドライカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	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	I補給 - 513 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 76 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	ワインナー(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 赤パブリカ	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	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.4 g
17日 (火)		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 こま 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	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 25.6 g	炭水化物 63.6 g
18日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		具だくさんみそ汁	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	エネルギー - 544 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18 g	炭水化物 71.9 g
19日 (木)		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	エネルギー - 475 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 56.1 g

琉球料理の日

食育の日

ユンタンザ・デー

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)	せんぎりイリチー 牛乳 ぎゅうにゅう いわしかぼすレモンに 牛乳 むぎごはん かきたまじる	牛乳 麦ごはん かき玉汁 千切りイリチー ^{トウシビー祝い・十三祝} いわしかぼすレモン煮	牛乳 米 鶏むね肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵 豚肉 昆布 かまぼこ	米 にんじん たまねぎ こまつな こめ油	にんじん たまねぎ こまつな 切干しだいこん にんじん こんにゃく	醤油(大豆・小麦) シママース 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお 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(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 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)	ほうれんそうのしらあえ 牛乳 ぎゅうにゅう さかなのてりやき 牛乳 くろこめごはんなかみじる	牛乳 黒米ごはん なかみ汁 ほうれん草の白あえ 魚の照り焼き	牛乳 米 黒米 なかみ(豚肉) 豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆) 赤魚	米 しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが 練りごま(ごま) ごま 三温糖 三温糖	ほうれんそう にんじん にんじん ほうれんそう にんじん 魚の照り焼き	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお 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
		エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 20.4 g	炭水化物 63.9 g	
25日 (水)	あおりんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 だいこんのはちみつレモンづけ 牛乳 むぎごはん ハヤシライス	牛乳 麦ごはん(増) ハヤシライス 大根のはちみつレモン漬け 青りんごゼリー (1年~5年) シーカワーサーソルベ (6年)	牛乳 米 麦 牛肉 はちみつ 青りんごゼリー(りんご) シーカワーサーサルベ(28品目アレルギー源無し)	牛乳 米 小麦粉 こめ油 小麦粉 こめ油 はちみつ 青りんごゼリー(りんご) シーカワーサーサルベ(28品目アレルギー源無し)	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 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)	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターーソース (大豆・りんご) おろしにんにく 赤ワイン シママース りんご酢(りんご) りんご酢(りんご) シーカワーサーサルベ(28品目アレルギー源無し)
		エネルギー - 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)	わかさぎの こうみだれかけ 牛乳 ぎゅうにゅう むぎごはん にくじやが	牛乳 麦ごはん 肉じゃが わかさぎの 香味だれかけ (山梨県)	牛乳 米 麦 豚肉 わかさぎ でんぶん 小麦粉 大豆油(大豆) こま油(ごま) 三温糖 ごま	牛乳 米 じゃがいも 三温糖 こめ油 長ねぎ こんにゃく しょうが あお豆(大豆)	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 おろしにんにく おろし生姜 オイスターーソース 酢(小麦)
		エネルギー - 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)	くだもの 牛乳 ぎゅうにゅう にんじんシリシリ 牛乳 わかめごはん にくだんごじる	牛乳 わかめごはん(増) 肉だんご汁 人参シリシリ くだもの	牛乳 わかめ 米 桜島どり肉団子 (小麦・大豆・鶏肉) ごま油(ごま) ツナ 卵 ごめ油	牛乳 米 じゅわ にんじん たまねぎ にら りんご(予定)	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にら りんご(予定)	醤油(大豆・小麦) シママース 鶏ガラ(鶏肉) 花かつお シママース コショウ 醤油(大豆・小麦) 花かつお 一食当たりの栄養価
		エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 81.4 g	