

令和8年 2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。

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
	2日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			冬瓜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	かたくり粉 ごま油	生姜 にんにく 冬瓜 人参 いんげん たけのこ こんにゃく しいたけ きくらげ	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお オイスターソース(大豆)
			ちくわのキムチマヨ焼き	ちくわ 糸けずり	ノンエッグマヨネーズ		キムチ味(りんご・大豆)
			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 665 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18 g	炭水化物 99.3 g
節分 節分の日	3日 (火)		牛乳	牛乳			
			大根めし	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 こめ油	大根 人参 ごぼう 大根葉	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			いわしのつみれ汁	いわしつみれ		人参 白菜 たけのこ しいたけ 長ねぎ 生姜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 煮干しだし(さば)
			豚肉メンチ揚げ	国産豚肉メンチカツ (大豆・小麦・豚肉)	大豆油 揚げ油③		
			節分豆	節分豆(大豆)			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 88.1 g
	4日 (水)		牛乳	牛乳			
			食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
			野菜のトマト煮	鶏肉 大豆	じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) こしょう 塩 鶏だし
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
			手作りビーンズココアジャム	白いんげん豆ペースト 牛乳	三温糖		ココアパウダー
			一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 94.4 g
	5日 (木)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 もち玄米		
			うちなーみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 卵 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 もやし 山東菜	花かつお
			赤魚の黒糖生姜焼き	赤魚	はちみつ 粉黒糖		醤油(小麦・大豆) みりん 塩 おろし生姜
			からし菜と麩のいりちー	糸けずり ツナ	湿っぶ(小麦・大豆) こめ油	からし菜 人参 もやし	塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94.6 g
	6日 (金)		牛乳	牛乳			
			もずく丼	麦ごはん 具	米 麦		
			もずく 豚ひき肉 牛ひき肉		三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			さつま芋天ぷら		さつま芋天ぷら(小麦)		
			大根とハンダマのツナ和え	ツナ 白みそ(大豆)	すりごま 三温糖 ごま油	大根 ハンダマ 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークアサー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 114.1 g
	9日 (月)		牛乳	牛乳			
			カレーうどん	豚肉 油揚げ(大豆) チキアギ	うどん(小麦) こめ油	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ しいたけ 長ねぎ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 おろしにんにく みりん 醤油(小麦・大豆) ウスターソース 塩 花かつお
			ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏肉・大豆)			
			2色芋の和え物		さつま芋 紅芋 ねりごま 三温糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価	エネルギー 727 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 37.7 g	炭水化物 64 g
	10日 (火)		牛乳	牛乳			
			中華おこわ	豚肉	米 もち米 三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	人参 たけのこ しいたけ あお豆(大豆) きくらげ	オイスターソース(大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 塩 花かつお
			ビーフンスープ	鶏肉 錦糸卵	ビーフン かたくり粉 ごま油	きくらげ しいたけ 白菜 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
			タラのピリ辛焼き	タラ	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)
			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 689 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 84.8 g
	12日 (木)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			大根のべっこう煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖 かたくり粉	大根 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			レバーの南蛮漬け	豚レバー(小麦・大豆・豚肉)	三温糖 大豆油 揚げ油	きゅうり 人参 長ねぎ	りんご酢(りんご) 塩 醤油(小麦・大豆)
			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 733 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 26.9 g	炭水化物 106 g
	13日 (金)		ジョアストロベリー	ジョア(乳)			
			野菜のピクルス	ごはん	米		
			ハヤシライス	ハヤシルウ	豚肉 豚レバー	小麦粉 こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム
			野菜のピクルス		グラニュー糖	大根 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) シークアサー果汁 こしょう たかのつめ
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 110.5 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
	16日 (月)		牛乳	牛乳			
			ごはん		米		
			じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお
			にらたまご	にらたまご(たまご)			
			もずくみそ	もずく 赤・白みそ(大豆) 糸けずり	三温糖 こめ油		おろし生姜 酒 みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 107.6 g	
	17日 (火)		牛乳	牛乳			
			黒米ごはん		米 黒米		
			なかみ汁	豚中身 豚肉		しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
			せん切りいりちー	細切り昆布 白かまぼこ 豚肉	三温糖 こめ油	角切り大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
			くだもの(1・2年)			たんかん【予定】	
			手作りみかんゼリー (3年生のみ)	アガー	三温糖 オレンジジュース	ナタデココ みかん缶	
			一食当たりの栄養価(1.2年)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.2 g	脂質 15 g	炭水化物 95.1 g	
一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27 g	脂質 14.9 g	炭水化物 99.3 g				
	18日 (水)		牛乳	牛乳			
			きなこ揚げパン(1.2年)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 粉黒糖 大豆油 揚げ油		
			2色揚げパン(3年)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 粉黒糖 大豆油 揚げ油		ココアパウダー ミルクココア(乳)
			白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆ペースト 鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	バセリ粉 鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			いんげんとキャベツのソテー	ベーコン(豚肉)	乳不使用マーガリン(大豆)	キャベツ いんげん しめじ 人参 コーン	塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(1.2年)	エネルギー 751 kcal たんぱく質 29.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 97.8 g	
			一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 97.6 g	
読谷山の日献立	19日 (木)		牛乳	牛乳			
			ゆんた人参と山芋のピラフ	ベーコン(豚肉)	米 山芋 乳不使用マーガリン(大豆)	人参ペースト にんにく 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン マッシュルーム	塩 こしょう 鶏だし
			ゆんた野菜のスープ	鶏肉		冬瓜 人参 キャベツ 小松菜	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう 鶏だし
			いわしのトマト煮	いわしのトマト煮			
			読谷村メロン入りポンチ		カラフルもち	読谷村産メロン パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	カーブチー果汁
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 94.2 g	
食育の日 食育の日献立	20日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			旬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋	キャベツ 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	すりごま ねりごま ごま油 三温糖	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)	エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.2 g	脂質 19 g	炭水化物 91.7 g	
	24日 (火)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			中華卵スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	かたくり粉	白菜 人参 小松菜 しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)
			米粉の春巻き	米粉の春巻き(小麦・大豆・鶏肉) 大豆油 揚げ油②			
			チンジャオロースー	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 人参 たけのこ	酒 オイスターソース(大豆) 塩 醤油(小麦・大豆) みりん
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 99.1 g	
	25日 (水)		牛乳	牛乳			
			沖縄そば	沖縄そばめん 汁 具	沖縄そば麺(小麦・大豆)	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお 鶏豚だし
			豆腐ちゃんぶー	白かまぼこ 豚三枚肉	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒
			豆腐ちゃんぶー	ツナ 豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ 人参 もやし にら	塩 醤油(小麦・大豆)
			くだもの(1.2年)		こめ油 三温糖 かたくり粉	たんかん【予定】	
			シークァーサーソルベ(3年)		シークァーサーソルベ		
			一食当たりの栄養価(1.2年)	エネルギー 764 kcal たんぱく質 37.7 g	脂質 30.7 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.2 g	脂質 31.3 g	炭水化物 96.3 g				
	26日 (木)		牛乳	牛乳			
			全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
			白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆ペースト 豆乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	白菜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆)	塩 こしょう 鶏だし
			まぐろのデミグラスソース かけ	まぐろ	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉)
			くだもの			りんご【予定】	
			一食当たりの栄養価	エネルギー 788 kcal たんぱく質 39.3 g	脂質 27.9 g	炭水化物 101 g	
	27日 (金)		牛乳	牛乳			
			県産ひじきのジューシー	豚肉 豚バラ肉 チキアギ 大豆 ひじき	米 麦 ラード こめ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 塩
			山芋のみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤・白みそ(大豆)	山芋	小松菜 人参 えのき	花かつお
			千草焼き	千草焼き (小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)			
			ミニトマト			ミニトマト	
			一食当たりの栄養価	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g	脂質 23.8 g	炭水化物 88.1 g	