

# 令和8年3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)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 もも キウイフルーツ パナナ りんご マカダミアナッツ やまいも

※海藻類(もずく等)・小魚(サバ等)・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。

★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。

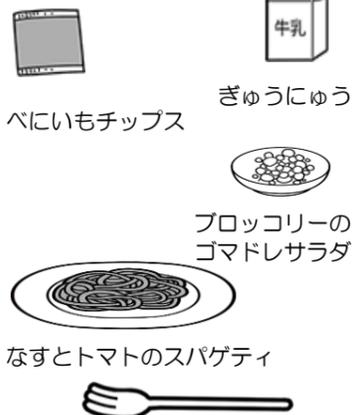
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いいため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

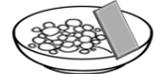
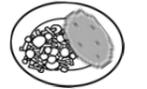
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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)	 <p>ポテトキッチンフライ ぎゅうにゅう</p> <p>いろいろやさいのピラフ はくさいとベーコンスープ</p>	牛乳	牛乳			
		彩り野菜のピラフ	鶏むね肉	米,こめ油	にんじん,たまねぎ あお豆(大豆),コーン	おろしにんにく シママース こしょう チキンピジョン (鶏肉)
		白菜とベーコンスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも	にんじん,はくさい しめじ	シママース こしょう チキンピジョン (鶏肉)
		ポテトチキンフライ	ポテトチキン(鶏肉・小麦・大豆),大豆油(大豆)			
一食当たりの栄養価			1杯 - 442 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 46.4 g
3日 (火)	 <p>ひしもち ぎゅうにゅう</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ちらし寿司 うどん</p>	牛乳	牛乳			
		ちらし寿司		米	にんじん, ごぼう レンコン,タケノコ かんぴょう しいたけ	ちらしずしの素 (小麦・大豆・鶏肉)
		ふうかし (アサリのみそ汁) 千葉県	あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ 赤だし(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆)		長ねぎ	花かつお シママース
		ほうれん草のおひたし		三温糖	ほうれんそう にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
ひしもち			ひしもち(28品目アレルギー特定原材料等無し)			
一食当たりの栄養価			1杯 - 556 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 10.9 g	炭水化物 90.3 g
4日 (水)	 <p>くだもの ぎゅうにゅう</p> <p>パパイヤリチー ぎゅうにゅう</p> <p>わかめごはん チムシンジ</p>	牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ	米		
		パパイヤリチー	厚揚げ(大豆),ツナ	こめ油	パパイヤ にんじん,にら	醤油(小麦・大豆) シママース
		チムシンジ	豚レバー,豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん 島ニンジン にんにく	本みりん,花かつお
くだもの					みかん(予定)	
一食当たりの栄養価			1杯 - 561 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.4 g	炭水化物 82.2 g
5日 (木)	 <p>べにいもチップス ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリーの ゴマドレサラダ</p> <p>なすとトマトのスパゲティ</p>	牛乳	牛乳			
		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖,こめ油	なす,たまねぎ にんにく,にんじん マッシュルーム トマト	ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース (小麦・鶏肉) 赤ワイン シママース
		ブロッコリーのゴマドレ サラダ	ハム(豚肉・大豆)	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)
紅芋チップス			紅芋チップス(28品目アレルギー表示無し)			
一食当たりの栄養価			1杯 - 574 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 67.9 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)	いわしのみぞれに  ヌンクーグア  ぎゅうにゅう  むぎごはん  やまいもいりみそしる 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		ヌンクーグア	豚肉,チキアギ 油あげ(大豆)	こめ油	こまつな だいこん にんじん しいたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース
		やまいも入りみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	山いも	にんじん えのきたけ 長ねぎ	花かつお シママース
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	1杯 - 746 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.8 g	炭水化物 85.1 g
9日 (月)	やきプリンタルト  はるさめときゅうり の Mayo あえ  ぎゅうにゅう  むぎごはん  とりくんととうが んのつけ 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		鶏肉と冬瓜の煮つけ (絵本の献立)	鶏肉,昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆)		とうがん,にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	醤油(小麦・大豆) 本みりん,酒 シママース 花かつお
		春雨ときゅうりの Mayo あえ	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ,ごま 卵抜きマヨネーズ (大豆)	にんじん,きゅうり	シママース こしょう
		焼きプリンタルト	焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	1杯 - 661 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 92.1 g
10日 (火)	はるまき  ごぼうとレンコン のサラダ  ぎゅうにゅう  ちゅうかめ  とんこつラーメン 	牛乳	牛乳			
		豚骨ラーメン 中華麺(小袋)		ラーメン(小麦・大豆)		
		豚骨ラーメン (スープ)	豚肉,なると わかめ 豆乳(大豆)		コーン,もやし 長ねぎ にんにく	豚骨ラーメンスープ (小麦・大豆・豚肉) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シママース
		ごぼうとレンコンのサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	ごぼう,きゅうり にんじん れんこん	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご)
		春巻き	野菜春巻き(小麦・鶏肉・大豆・ごま)大豆油(大豆)			
		一食当たりの栄養価	1杯 - 731 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 34.6 g	炭水化物 75.6 g
11日 (水)	くだもの  ミルメーク  ぎゅうにゅう  さかなのエスカベージュ  あみパン  クラムチャウダー 	牛乳	牛乳			
		あみパン		あみパン (小麦・乳・大豆)		
		クラムチャウダー	あさり 白花豆・白いんげん 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,小麦粉 こめ油	たまねぎ,にんじん マッシュルーム セロリ ブロッコリー	チキンフィヨン (鶏肉) シママース こしょう
		魚のエスカベージュ	さけ	オリーブ油,三温糖	たまねぎ,セロリ 赤パプリカ パセリ シークワサー	酢(小麦) シママース こしょう
		ミルク	ミルクココア(大豆)			
		くだもの	みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価	1杯 - 626 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 72.1 g
12日 (木)	ぶたにくのしょうが焼き  ぎゅうにゅう  チキナーイリチー  もちきびごはん  イナムドゥチ 	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米,もちきび		
		イナムドゥチ	豚肉,黄かまぼこ 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース 冷凍ガラポーク (豚肉) 花かつお
		チキナーイリチー	厚揚げ(大豆) ツナ	こめ油	からしな,にんじん	醤油(大豆・小麦) シママース
		豚肉のしょうが焼き	豚肉 三温糖			
		一食当たりの栄養価	1杯 - 613 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 73.5 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
13日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米, 麦		
		タコライス(ミート)	牛ひき肉, 豚ひき肉 大豆		にんじん, たまねぎ ピーマン, セロリ	ケチャップ チリソース サルサソース ウスターソース (りんご・大豆) シママース トマトソース (大豆)
		タコライス(ゆで野菜)			キャベツ	
		スライスチーズ かき玉汁	スライスチーズ(乳) 卵 絹ごし豆腐(大豆)		にんじん, 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお チキンがらスープ (鶏肉)
一食当たりの栄養価			1杯分 - 646 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 84.3 g
16日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米, もちきび		
		子持ちししゃもフライ	子持ちシシャモフライ(小麦)、大豆油(大豆)			
		ひじきの和え物 (食育の日)	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 きゅうり	シママース 醤油(大豆・小麦) こしょう
		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 えのきたけ, 長ねぎ	シママース 花かつお
一食当たりの栄養価			1杯分 - 543 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 17 g	炭水化物 74.1 g
17日 (火)		牛乳	牛乳			
		玄米入りごはん(増)		米, 玄米		
		ビーフカレー	牛肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん, たまねぎ ピーマン, にんにく チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦・大豆 ・牛肉・鶏肉) カレー粉 チキンピジョン (鶏肉) ウスターソース (大豆・りんご) 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)
		いちごのレアチーズ風 デザート (1~5年、職員)	いちごのレアチーズ風デザート(大豆、ゼラチン)			
		手作りブラウニー (6年生のみ)	卵, 生クリーム(乳)	小麦粉, ココア バター(乳) グラニュー糖 こめ油, 粉糖 ミルクチョコレート (大豆・乳)		ベーキングパウダー
一食当たりの栄養価			1杯分 - 742 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 25 g	炭水化物 106.8 g

春休みも朝ごはんを  
しっかり食べよう

1日を  
元気にスタート!

洗えわたる頭脳!

おながスッキリ!



生活リズムが  
ととのう!



1年間ありがとう  
ございました

