

# 令和8年 3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( )内にアレルギーを表示しています。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 パナナ 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・かきが混入している 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。

★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 (月)	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
				たんぱく質	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	
3 年 欠 食	2 日 (月)		牛乳	牛乳						
			ごはん		米					
			チキンカレーライス	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 こめ油	にんにく 玉ねぎ人参 セロリ プルーンピューレ	赤ワイン カレー粉 ウスターソース 塩 カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)			
			ゆでたまご	たまご						
			くだもの				りんご【予定】			
一食当たりの栄養価				エネルギー 821 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 119.8 g			
3 年 欠 食	3 日 (火)		牛乳	牛乳						
			玄米入りごはん		米 モチ玄米					
			春大根とじゃが芋の 吹き寄せ煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)	じゃが芋 小花麩(小麦) 三温糖	人参 大根 小松菜 生姜 れんこん こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお			
			赤魚の人参あんかけ	赤魚 白みそ(大豆)	三温糖 かたくり粉 こめ油	人参 玉ねぎ 人参ペースト	みりん 塩			
			祈願のり	味付けのり						
一食当たりの栄養価				エネルギー 723 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 111.1 g			
3 年 欠 食	4 日 (水)		牛乳	牛乳						
			キムチ炊き込みごはん	豚肉	米 ごま油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 酒 塩 花かつお おろしにんにく			
			あさりの中華スープ	あさり 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	生姜 えのき しめじ 人参 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお			
			ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)						
			ナムル		白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
一食当たりの栄養価				エネルギー 647 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 86 g			
3 年 欠 食	5 日 (木)		牛乳	牛乳						
			麦ごはん		米 麦					
			ごま肉じゃが	豚肉 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	人参 玉ねぎ 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			
			いかの生姜だれかけ	いか	三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜	塩 醤油(小麦・大豆) みりん			
			くだもの				いよかん【予定】			
一食当たりの栄養価				エネルギー 693 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 13.2 g	炭水化物 113.6 g			
3 年 生 最 後 の 給 食	6 日 (金)		牛乳	牛乳						
			わかめごはん		米			炊き込みわかめ		
			チキンから揚げ	チキンから揚げ(鶏肉)	大豆油					
			ビーンズスープ	鶏肉 大豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏豚だし 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう			
			シークァーサーサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークァーサー果汁 塩 こしょう			
一食当たりの栄養価(1.2年)				エネルギー 690 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 102.4 g			
3 年 生 最 後 の 給 食	10 日 (火)		牛乳	牛乳						
			和風スパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 にんにく マッシュルーム しいたけ	醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう			
			タラの香草焼き	タラ	オリーブ油		塩 こしょう バジル粉 オレガノ粉 おろしにんにく 白ワイン			
			2色芋のサラダ		さつまいも 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)			
			ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)						
一食当たりの栄養価				エネルギー 659 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.8 g	炭水化物 75.4 g			
3 年 生 最 後 の 給 食	11 日 (水)		牛乳	牛乳						
			中華豚丼	豚肉 油揚げ(大豆)	三温糖 ごま油 かたくり粉	たけのこ 白菜 玉ねぎ 人参 にんにくの芽 こんにゃく	おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 豆板醤 鶏豚だし			
			手づくりしゅうまい	豚ひき肉	しゅうまいの皮(小麦・大豆) 三温糖 ごま油 かたくり粉	キャベツ しいたけ グリーンピース	おろし生姜 オイスターソース(大豆) 酒 塩			
			くだもの				シードレス【予定】			
			一食当たりの栄養価				エネルギー 701 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 103.3 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	
12日 (木)		麦ごはん			米 麦			
		魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)			大根 人参 山東菜 にんにく	酒 花かつお	
		人参シリシリー	ツナ たまご		こめ油 ごま油	人参 にら	塩 醤油(小麦・大豆)	
		もずくの佃煮	もずく 糸けずり		三温糖 水あめ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		くだもの				ネーブル【予定】		
一食当たりの栄養価				エネルギー 707 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 99.7 g	
13日 (金)		牛乳	牛乳					
		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ヘルネケイット	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 鶏肉 白いんげん豆ペースト		じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ にんにく 裏ごしグリーンピース	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 こしょう	
		オムレツトマトソースかけ	オムレツ(卵・大豆・小麦)		三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ マッシュルーム トマトダイス	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース 塩	
		大根とナッツのサラダ	ツナ		アーモンド	大根 きゅうり 人参 コーン	イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・ 豚肉・りんご) フレンチドレッシング シークァーサー果汁 塩	
一食当たりの栄養価				エネルギー 734 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 26.4 g	炭水化物 89.6 g	
16日 (月)		牛乳	牛乳					
		うちなー焼きそば	豚肉		沖縄そば麺(小麦・大豆) こめ油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ	醤油(小麦・大豆) ウスターソース カレー粉 ケチャップ	
		ゆし豆腐みそ汁	ゆし豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)			生姜 ねぎ	花かつお	
		カリカリきびなご揚げ	きびなごカリカリフライ		大豆油			
		くだもの				ネーブル【予定】		
一食当たりの栄養価				エネルギー 642 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 29.6 g	炭水化物 64.6 g	
17日 (火)		牛乳	牛乳					
		鶏ごぼうごはん	鶏肉 しらす 大豆 油揚げ(大豆)		米 麦 こめ油	ごぼう 人参 生姜 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩	
		冬瓜のすまし汁				山東菜 冬瓜 人参 えのき	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩	
		手作り卵焼き	豆腐(大豆) たまご ツナ アーサ		こめ油	人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		アーモンド			アーモンド			
一食当たりの栄養価				エネルギー 668 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 80.1 g	
3学期最後の給食 18日 (水)		牛乳	牛乳					
		ごはん			米			
		タコライス	タコスミート キャベツ/チーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 豚レバー		こめ油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	赤ワイン ケチャップ チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩
		もずく入りコーンスープ	鶏肉 もずく			かたくり粉	人参 玉ねぎ しいたけ えのき コーン	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 塩
		豆乳プリンタルト				豆乳プリンタルト(大豆)		
一食当たりの栄養価				エネルギー 862 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 27.1 g	炭水化物 116.1 g	

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったようすがうかがえます。日々の給食や食育をとおして、そのサポートができていたら嬉しく思います。

1年間、給食や食育へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。



## あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

