

令和8年4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 落花生(ピーナッツ) えび かに くるみ	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 バナナ キウイフルーツ もも りんご やまいも マカダミアナッツ

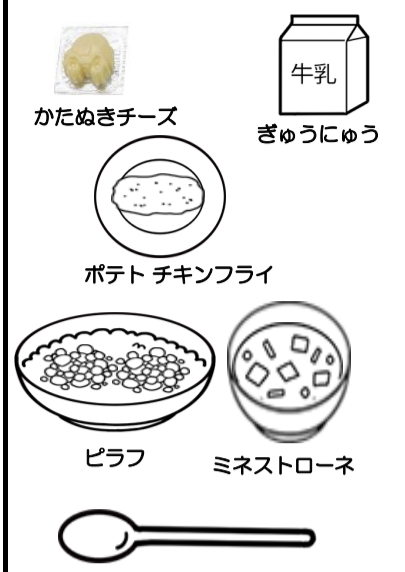

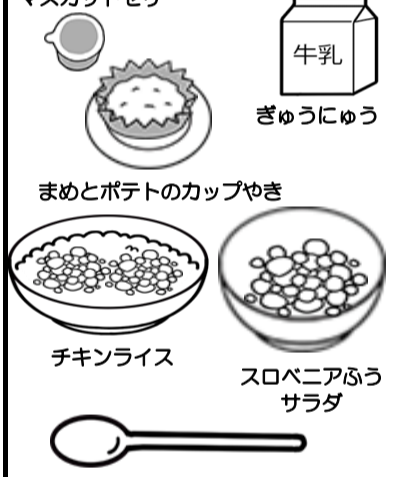

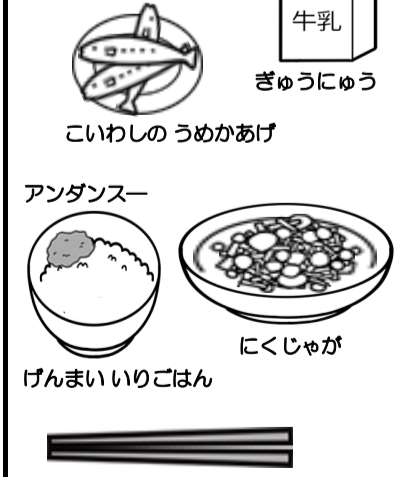
※海藻類(もずく等)・小魚(チリ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

- ★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、にわた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	
9日 (木)		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 こんにやく ねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) シママース 花かつお
		大根のウサチ		三温糖		だいこん にんじん きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		魚の照り焼き	さば	三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒 おろしショウガ おろしにんにく
		一食当たりの栄養価	I補給 - 547 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19 g	炭水化物 65.9 g	
10日 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん(増)		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	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 ウスターソース (大豆・りんご) シママース
		フルーツポンチ		カラフルゼリー (大豆・もも・りんご)		フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
				一食当たりの栄養価	I補給 - 683 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 17.9 g
13日 (月)		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
		人参ポタージュスープ	鶏むね肉 ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油		にんじん たまねぎ セロリ 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)
		アスパラとポテトのソテー	ウインナー(豚肉)	フライドポテト 揚げ油(大豆) こめ油		アスパラスガス にんじん	シママース コショウ 醤油(小麦・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)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 679 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 29.5 g	炭水化物 79.2 g	
14日 (火)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		マーボー豆腐	絹ごし豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油 でんぷん		にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 シママース
		野菜の中華和え	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵(卵・大豆)	アーモンド 三温糖 ラー油(ごま)		きゅうり もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
				一食当たりの栄養価	I補給 - 546 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.3 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	
15日 (水)		牛乳	牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米			
		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく しいたけ	花かつお	
		野菜のツナあえ	ツナ	卵抜きマヨネーズ (大豆) ねりごま(ごま) ごま 三温糖	きゅうり キャベツ にんじん	シママース	
		厚焼き卵	干草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 598 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.6 g		
16日 (木)		牛乳	牛乳				
		ひじきクファージュシー	ひじき 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん	醤油(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 シママース ポークピジョン (豚肉・鶏肉)	
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) シママース だし昆布 花かつお	
		おかか和え	糸けすり	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー(28品目アレルギー源無し)				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 433 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 45.8 g		
17日 (金)		牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		花ちゃんのみそ汁	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		にんじん だいこん 長ねぎ	だし昆布 花かつお シママース	
		マーミナチャンプルー	厚揚げ(大豆) チキアギ かつお節	こめ油	もやし にんじん キャベツ にら	醤油(小麦・大豆) シママース	
		くだもの			かんきつ類又はりんご		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 508 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 73.5 g		
20日 (月)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		旬の野菜のみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		だいこん にんじん こまつな	花かつお シママース	
		ゴマじゃこ和え	しらす干し	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん キャベツ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆) 揚げ油(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 573 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 66.6 g		
21日 (火)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		ンブサー(煮物)	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(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお	
		豆腐野菜ハンバーグ	豆腐野菜ハンバーグ(卵・大豆・小麦・牛肉・鶏肉)				
		くだもの			かんきつ類		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 617 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 17.8 g	炭水化物 84.7 g		
22日 (水)		牛乳	牛乳				
		【麦ごはん】		米 麦			
		中華丼	鶏肉	でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しいたけ 木くらげ ピーマン ブロッコリー にんにく しょうが	中華ベース (小麦・大豆・ごま・ 鶏肉・豚肉) 醤油(小麦・大豆) シママース チキンピジョン (鶏肉)	
		【中華丼の具】					
		春雨ときゅうりの和えもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	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	I栄養 - 551 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 80.9 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	
23日 (木)		牛乳	牛乳				
		ピラフ	ウインナー(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) 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)	
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ グリーンアスパラ トマト	赤ワイン トマトジュース ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) シママース コショウ チキンブイヨン (鶏肉)	
		ポテトチキンフライ	ポテトチキン(鶏肉・小麦・大豆) 揚げ油(大豆)				
		型抜きチーズ	型抜きチーズ(乳)				
一食当たりの栄養価			I栄養 - 506 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 24.2 g	炭水化物 54.4 g	
24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	
		ハニーマスタードサラダ		はちみつ 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン ブロッコリー アスパラガス	粒入りマスタード りんご酢(りんご) シママース	
		冷凍パイ			パイナップル		
		一食当たりの栄養価			I栄養 - 560 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 23.3 g
27日 (月)		牛乳	牛乳				
		チキンライス	鶏肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) コーン	ケチャップ シママース コショウ チキンブイヨン (鶏肉)	
		スロベニア風サラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん	りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) シママース 酢(小麦)	
		豆とポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃがいも 卵抜きマヨネーズ (大豆)	パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆)	
		マスカットゼリー	マスカットゼリー(28品目アレルギー源無し)				
一食当たりの栄養価			I栄養 - 511 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 25.2 g	炭水化物 54.7 g	
28日 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		イナムドゥッチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース ポークブイヨン (豚肉) 花かつお	
		人参シリシリー	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(小麦・大豆) 花かつお	
		かぼちゃのひき肉フライ	かぼちゃのひき肉フライ(りんご・大豆・小麦・豚肉) 揚げ油(大豆)				
一食当たりの栄養価			I栄養 - 668 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 81 g	
30日 (木)		牛乳	牛乳				
		玄米入りごはん		米 玄米			
		アンダンスー	豚三枚肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油		料理酒	
		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	
		小いわし梅の香揚げ (広島県)	小いわし梅の香揚げ(小麦) 揚げ油(大豆)				
こどもの日デザート (喜名・読谷・南小のみ)	こどもの日デザート(大豆・りんご)						
一食当たりの栄養価			I栄養 - 670 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92.3 g	

給食で巡る日本の地図