



# 令和8年 4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 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(判子等)・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	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
古 読谷 堅 中 学 校 1 年 欠 食	9日 (木)		牛乳	牛乳			
			カラフルピラフ	鶏肉	米 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく コーン あお豆(大豆)	白ワイン 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
			春野菜と豆のポトフ	ウィンナー(豚肉) 白いんげん豆	じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ アスパラガス	白ワイン 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏だし
			ハンバーグトマトソースかけ	ハンバーグ(小麦・豚肉・鶏肉)	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	デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 ウスターソース ケチャップ
			手作りみかんゼリー		三温糖	オレンジジュース ナタデココ みかん缶	アガー カーブチー果汁 シークァサー果汁
一食当たりの栄養価				エネルギー 725 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 104 g
	10日 (金)		牛乳	牛乳			
			黒米ごはん		黒米 米		
			中身汁	豚なかみ 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
			まぐろのうっちゃん焼き	まぐろ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ		塩 こしょう うっちゃん粉
			キャベツのスネー	ちくわ 糸けずり	白ごま 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価				エネルギー 750 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 20.7 g	炭水化物 104.3 g
	13日 (月)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 刻み大豆 赤みそ(大豆)	かたくり粉 こめ油 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ たら	酒 テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 塩 オイスターソース(大豆) 鶏豚だし
			揚げぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉)	大豆油 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">揚げ油①</span>		
			チョレギサラダ	刻みのり	三温糖 ごま油	キャベツ 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 770 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 27.7 g	炭水化物 102.8 g
	14日 (火)		牛乳	牛乳			
			玄米入りごはん		米 モチ玄米		
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ 生姜	醤油(小麦・大豆) 塩 みりん 酒 花かつお
			さばのみそあかけ	さば 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 白ごま かたくり粉	生姜	みりん
			黒豆	北海道黒豆(大豆)			
一食当たりの栄養価				エネルギー 730 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 104.6 g
	15日 (水)		牛乳	牛乳			
			ミートスパゲティ	豚ひき肉 大豆 豚レバー	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム 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) 塩
			焼きコロッケ	焼きコロッケ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳)			
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	黄桃缶(もも) みかん缶 パイン缶 バナナ	
			一食当たりの栄養価				エネルギー 754 kcal
琉球料理の日	16日 (木)		牛乳	牛乳			
			クファジュシー	豚肉 豚三枚肉 ひじき チキアギ	米 こめ油 ラード	人参 しいたけ ごぼう ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお マース
			シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく しいたけ 生姜 山東菜	花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
			千草焼き	千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)			
			くだもの			ネーブル【予定】	
一食当たりの栄養価				エネルギー 663 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22 g	炭水化物 84.2 g
食育の日献立	17日 (金)		牛乳	牛乳			
			麦ごはん		米 麦		
			旬野菜のみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	キャベツ 人参 たら	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	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 小松菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) 塩
一食当たりの栄養価				エネルギー 655 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 91.7 g
	20日 (月)		牛乳	牛乳			
			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 ブルーベリーピューレ	カレー粉 ウスターソース 赤ワイン 塩 カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)
			ゆでたまご	たまご			
			パイン缶			パイン缶	
			一食当たりの栄養価				エネルギー 811 kcal

欠 等 食	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
21日 (火)		牛乳	牛乳				
		玄米入りごはん			米 モチ玄米		
		シブインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 白みそ(大豆)	三温糖 こめ油	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 花かつお 塩	
		ちくわの磯辺焼き	ちくわ 糸けずり 青のり粉	ノンエッグマヨネーズ		醤油(小麦・大豆)	
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 90.3 g	
22日 (水)		牛乳	牛乳				
		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		オートミールポタージュ	ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト	オートミール ジャガ芋 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パセリ粉 塩 こしょう 鶏豚だし	
		くるま麩ナゲット	麩と鶏肉のナゲット(小麦・ 鶏肉・大豆)				
		彩りサラダ	ツナ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ ブロccoli コーン	粒マスタード レモン果汁 こしょう 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 塩	
		チーズ	ベビーチーズ(乳成分)				
一食当たりの栄養価	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 86.3 g			
23日 (木)		牛乳	牛乳				
		塩うどん	豚肉 油揚げ(大豆) なんと	うどん(小麦) ごま油	白菜 人参 しめじ しいたけ きくらげ にんにく 生姜	みりん 塩 花かつお 鶏豚だし	
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 大豆油	揚げ油②			
		ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま ねりごま 三温糖	ごぼう きゅうり 人参	塩 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 666 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 39.5 g	炭水化物 53.4 g	
24日 (金)		牛乳	牛乳				
		中華おこわ	豚肉	米 もち米 ごま油 こめ油 白ごま 三温糖	人参 たけのこ ごぼう ねぎ きくらげ しいたけ	オイスターソース(大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお	
		白菜とあさりのスープ	あさり 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	白菜 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 花かつお 鶏豚だし	
		赤魚のチョリム	赤魚	三温糖 ごま油		醤油(小麦・大豆) みりん 塩 おろしにんにく コチジャン(大豆)	
		くだもの			ネーブル【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 80.6 g	
27日 (月)		牛乳	牛乳				
		もずく丼	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	
		モウカサメの竜田揚げ	モウカサメ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	揚げ油③	おろしにんにく おろし生姜 みりん 塩 酒 醤油(小麦・大豆)	
		キャベツの梅酢和え	ツナ 糸けずり	すりごま 三温糖	キャベツ もやし きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 梅肉(大豆・りんご)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 99 g	
		28日 (火)		牛乳	牛乳		
食パン					食パン(小麦・乳・大豆)		
豚肉と豆の煮込み	豚肉 豚レバー 金時豆			じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) こしょう	
ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)						
手作りりんごジャム				三温糖 コーンスターチ	りんご煮 りんごピューレ	レモン果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー 806 kcal			たんぱく質 28.8 g	脂質 29.7 g	炭水化物 105.7 g	
30日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん			米 麦		
		ゆし豆腐みそ汁	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお	
		いか天ぷら	いか天ぷら(小麦・卵・乳成分・いか・大豆)				
		ふーいりちー	豚肉 卵	湿っぶ(小麦・大豆) こめ油	もやし 人参 キャベツ なら	醤油(小麦・大豆) 塩	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 22.1 g	炭水化物 99.5 g	