

令和8年5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()内にアレルギーを表示しています。
- アレルギーは、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(ササギ等)・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。
- ★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ので、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
1日 (金)		牛乳	牛乳			
		豚肉	豚肉	沖縄そば (小麦・大豆) こめ油	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし 木くらげ しいたけ	ウスターソース (大豆・りんご) カレー粉 ケチャップ 醤油(小麦・大豆)
		沖縄やきそば				
		大根サラダ	ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	だいこん きゅうり にんじん	シママース こしょう
		コーンと大豆のメンチカツ	コーンと大豆のメンチカツ (大豆・鶏肉・豚肉)			
おきなわやきそば	こどもの日デザート (渡慶次小・古小のみ)	こどもの日ゼリー (大豆・りんご)				
		一食当たりの栄養価	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 58.6 g
7日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		チンジャオニウロース	牛肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく	醤油(小麦・大豆) 本みりん オイスターソース 豆板醤 シママース
		中華スープ	鶏むね肉	はるさめ ごま油(ごま) でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 木くらげ	醤油(大豆・小麦) シママース こしょう 花かつお
		しゅうまい	コーンシューマイ (大豆、小麦、豚肉、魚介類)			
		一食当たりの栄養価	I補給 - 569 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78 g
8日 (金)		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		じゃが芋の人参のみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん はくさい	花かつお シママース
		ゴーヤーサラダ	ツナ	コールスロー (卵・大豆) 卵抜きマヨネーズ (大豆)	にがうり きゅうり にんじん コーン	
		さばの塩麴焼き	さば	塩麴		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 498 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16 g	炭水化物 65.7 g
11日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		もずく丼	もずく 豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 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
		冬瓜のみそ汁	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		とうがん こまつな にんじん しいたけ	花かつお シママース
		くだもの			オレンジ 予定	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 534 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 79 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
12日 (火)		牛乳	牛乳			
		あさりとトマトのリゾット	ベーコン(豚肉) あさり	米 三温糖 こめ油	トマト たまねぎ パセリ マッシュルーム	ケチャップ チキンブイヨン (鶏肉) 醤油(大豆・小麦) シママース こしょう
		ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	にんじん しめじ ブロッコリー コーン	シママース 醤油(大豆・小麦)
		きたあかりコロッケ	きたあかりコロッケ(小麦・乳・牛肉・大豆),大豆油(大豆)			
一食当たりの栄養価			I補給 - 440 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 44.9 g
13日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		ビビンバ(肉みそ)	牛肉 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油 ごま ごま油(ごま)	もやし にんじん こまつな	おろしにんにく おろしショウガ 豆板醤 キムチの素 (りんご・いか・大豆)
		ビビンバ(卵)	錦糸卵(卵・大豆)			
わかめスープ	わかめ	でんぷん	とうがん にんじん たけのこ しいたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) こしょう シママース		
一食当たりの栄養価			I補給 - 513 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 70.4 g
14日 (木)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン (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	チキンブイヨン (鶏肉) シママース こしょう
		ハムとキャベツのマヨネーズサラダ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖 卵抜きマヨネーズ (大豆)	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース こしょう
鶏肉のシークワサー焼き	鶏もも肉	三温糖	シークワサー	醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価			I補給 - 667 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 29.3 g	炭水化物 71.1 g
15日 (金)		牛乳	牛乳			
		沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦・大豆)		
		沖縄そば汁	豚肉 かまぼこ		ねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) 醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん 料理酒 花かつお ポークフィヨン(豚肉) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 七味唐辛子(ごま)
		白菜の和えもの	ハム(豚肉・大豆)	三温糖	はくさい 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 - 579 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22 g	炭水化物 64.3 g
18日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		冬瓜の煮つけ	鶏肉 昆布 チキアギ 厚揚げ(大豆)	三温糖	こんにゃく とうがん にんじん しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 花かつお シママース
		五目厚焼き玉子 カップもずく	五目厚焼き玉子(卵・小麦・大豆) カップもずく(小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価			I補給 - 557 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.4 g	炭水化物 77.4 g
19日 (火)		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)		とうがん にんじん こまつな	花かつお シママース
		ゴマじゃこあえ	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(大豆・小麦) 酢(小麦)
一食当たりの栄養価			I補給 - 495 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.1 g	炭水化物 68.2 g

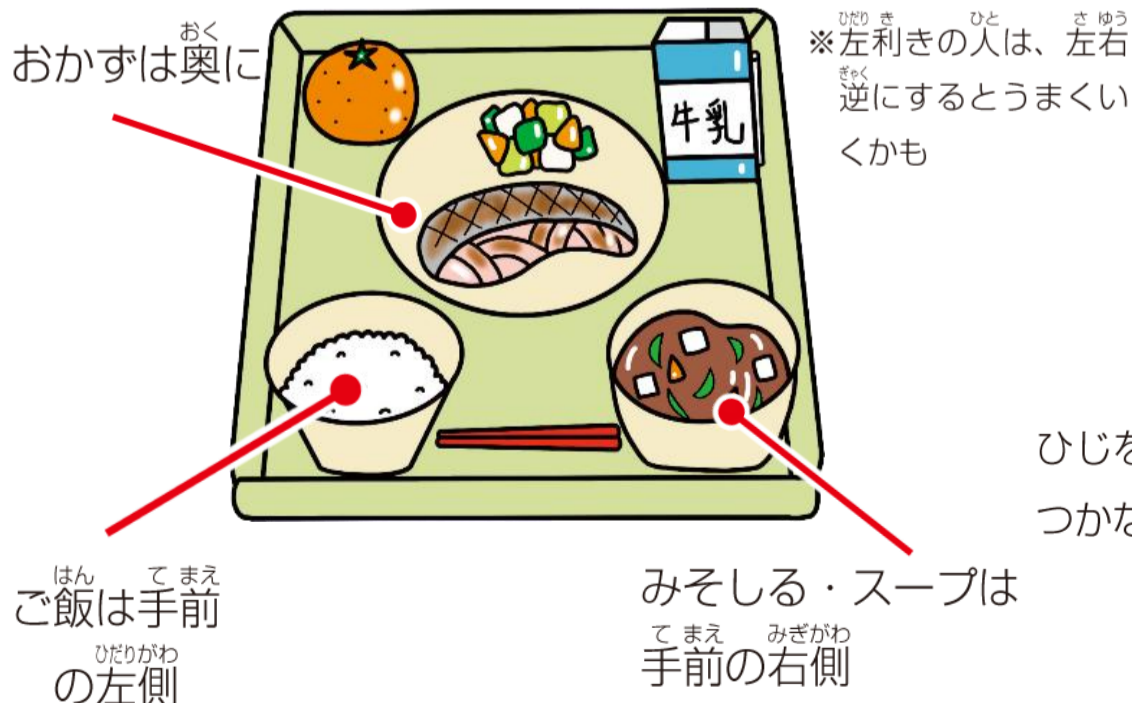
食育の日

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
20日 (水)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ぎゅうにゅう 牛乳 </div>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	三温糖 こめ油	にんじん こんにゃく もやし にら	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		大根と豆腐のすまし汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ		だいこん にんじん 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) シママース だし昆布 花かつお
		いわし梅煮	いわしの梅煮(大豆・小麦)			
-食当たりの栄養価			I補† - 568 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 72.2 g
21日 (木)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ぎゅうにゅう 牛乳 </div>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		パパイヤイリチー	ベーコン(豚肉) チキアギ	こめ油	パパイヤ にんじん にら	醤油(大豆・小麦) シママース
		シカムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ		こんにゃく だいこん しいたけ しょうが	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		雑穀入りアンドンスー	五種豆と五穀(大豆) ツナ 赤みそ(大豆)	三温糖 こめ油		本みりん 料理酒
-食当たりの栄養価			I補† - 609 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 85.5 g
22日 (金)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ぎゅうにゅう 牛乳 </div>	牛乳	牛乳			
		玄米入りごはん		米 玄米		
		チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース おろしにんにく シママース
		フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)		フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶	
		-食当たりの栄養価			I補† - 659 kcal	たんぱく質 19.7 g
25日 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ぎゅうにゅう 牛乳 </div>	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 高野豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく しいたけ	醤油(小麦・大豆) 豆板醤 シママース
		ハンサンスー	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま油(ごま) 三温糖	きゅうり 赤パプリカ	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) シママース
		焼きぎょうざ	豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)			
-食当たりの栄養価			I補† - 602 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 85.9 g
26日 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ぎゅうにゅう 牛乳 </div>	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		きんぴらごぼう	豚肉 チキアギ	ごま 三温糖 こめ油 ごま油(ごま)	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 七味唐辛子(ごま) 花かつお
		もずくのすまし汁	もずく		にんじん たまねぎ えのきたけ	花かつお 醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆・小麦)			
-食当たりの栄養価			I補† - 508 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.7 g	炭水化物 69.5 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	
27日 (水)		牛乳	牛乳				
		食パン		食パン (小麦・乳・大豆)			
		セルフツナサンドの具	ツナ	卵抜きマヨネーズ (大豆)	たまねぎ きゅうり	シママース コショウ	
		野菜とミートボールの洋風煮込み	ミートボール (小麦・牛肉・豚肉・ 鶏肉・大豆)	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー セロリ にんにく	ケチャップ トマトソース(大豆) シママース コショウ チキンブイヨン(鶏肉)	
		スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				
一食当たりの栄養価			I補給 - 620 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 26.5 g	炭水化物 65.8 g	
28日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋 ごま油(ごま)	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース	
		鶏肉から揚げ(宮崎県)	鶏肉から揚げ(鶏肉),大豆油(大豆)				
		タルタルソース				ノンエッグタルタル ソース(大豆)	
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布(小麦・大豆)		キャベツ はくさい にんじん	シママース	
		一食当たりの栄養価			I補給 - 596 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 24.2 g
29日 (金)		牛乳	牛乳				
		クープクファージュシー	豚肉 昆布 かまぼこ	米 こめ油	しいたけ にんじん ねぎ	醤油(大豆・小麦) 料理酒 シママース ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)	
		アーサ入りゆし豆腐	アーサ ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)			花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース	
		さばのネギソースかけ	さば	三温糖 ごま油(ごま)	長ねぎ	醤油(小麦・大豆) おろしにんにく おろしショウガ	
一食当たりの栄養価			I補給 - 544 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 27.8 g	炭水化物 45.4 g	

かっこいい食べ方をしよう

① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして

