令和8年10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(ﾁﾘﾒﾝ等)・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。

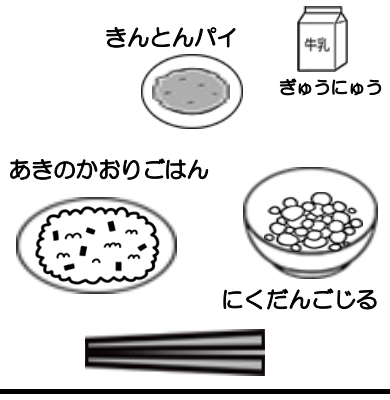
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★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。

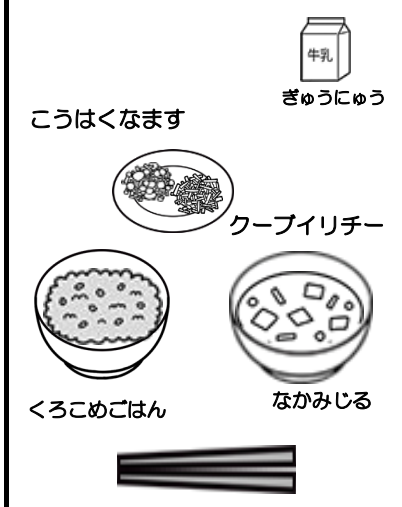
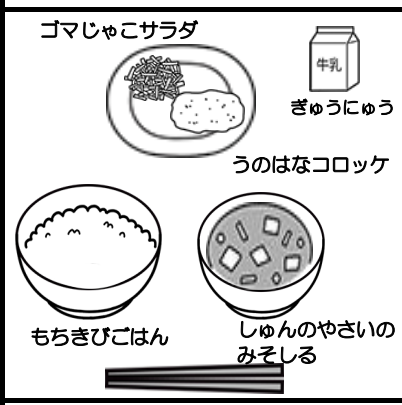
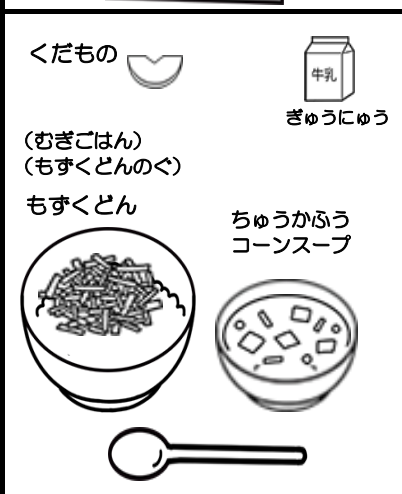
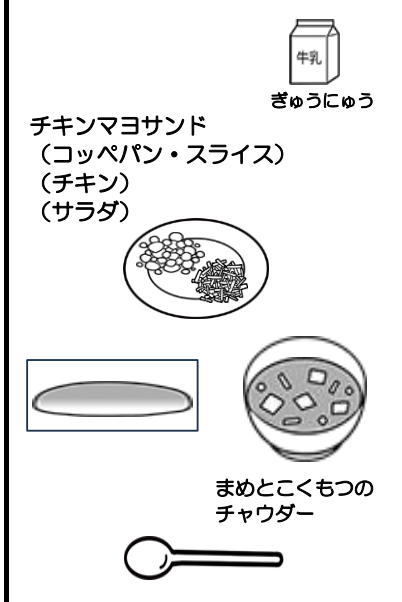
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

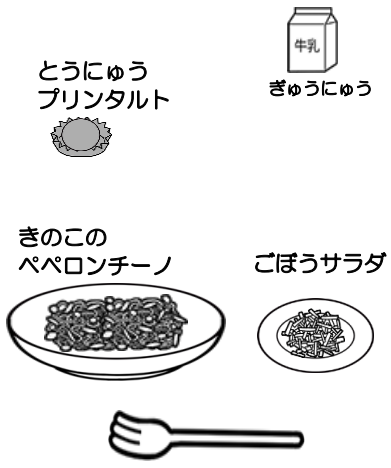
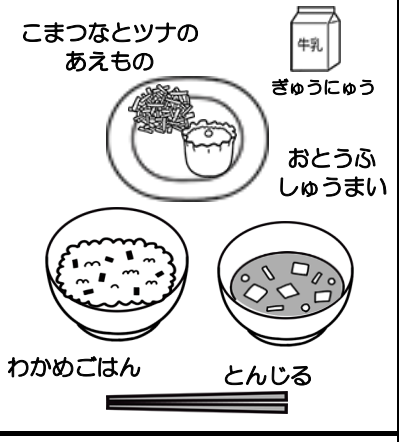
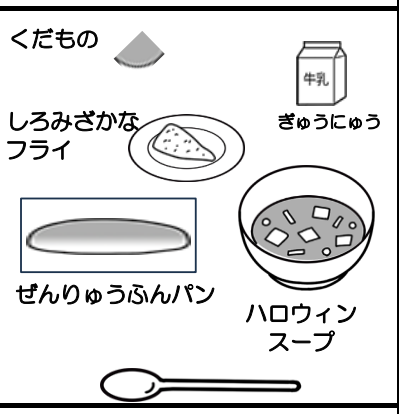
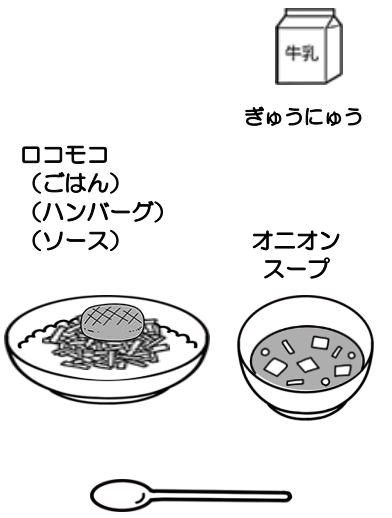
※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎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
1日 (木)		牛乳	牛乳			
		ミートボールスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー ミートボール (小麦･牛肉･豚肉･鶏肉･大豆)	スパゲティ（小麦） 三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト バジル	ケチャップ デミグラスソース (小麦･鶏肉) ウスターソース (大豆･りんご) 赤ワイン(ゼラチン) シママース ポークブイヨン (豚肉･鶏肉)
		コロコロサラダ	ミックスビーンズ	卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖	きゅうり コーン あお豆(大豆) シークヮーサー	粒入りマスタード
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 67 g
2日 (金)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん(増)		米 発芽玄米		
		ビビンバ（卵）	錦糸卵(卵)			
		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 おろししょうが 豆板醤 キムチの素 (りんご･いか･大豆)
		豆腐とわかめのスープ	絹ごし豆腐(大豆) わかめ	でんぷん ごま油(ごま)	にんじん たまねぎ 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(大豆･小麦) シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 79.4 g
5日 (月) 給食で巡る日本地図		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		いも煮（山形県）	牛肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 里芋 三温糖	たまねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ	花かつお 醤油(小麦･大豆) 本みりん シママース
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉･大豆)	ごま,三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(小麦･大豆) 酢(小麦)
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ(小麦･ごま･さば･大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 78.1 g
6日 (火)		牛乳	牛乳			
		秋の香りごはん	鶏肉	米 栗 こめ油	にんじん しめじ しいたけ 木くらげ	醤油(大豆･小麦) 本みりん シママース チキンブイヨン (鶏肉)
		きんとんパイ	きんとんパイ(卵･乳･小麦･大豆),大豆油(大豆)			
		肉だんご汁	桜島どり肉団子 (小麦･大豆･鶏肉)	ごま油(ごま)	たけのこ にんじん こまつな 長ねぎ しょうが	醤油(小麦･大豆) シママース 鶏ガラ(鶏肉) 花かつお
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 63.3 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
7日 (水)	はくさいの しおこんぶあえ ぎゅうにゅう さかなのみそやき むぎごはん かきたまじる	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		かき玉汁	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな	鶏ガラ(鶏肉) 花かつお 醤油(大豆･小麦) シママース
		魚のみそ焼き	マグロ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒 醤油(小麦･大豆)
		白菜の塩昆布あえ	ささみ(鶏肉) 塩昆布(小麦・大豆)	三温糖	はくさい きゅうり にんじん だいこん	醤油(小麦･大豆) 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 10.9 g	炭水化物 70.6 g
8日 (木) 目の愛護デー	ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくと ブロッコリーのソテー ぜんりゅうふんパン ポークビーンズ スープ	牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン （小麦・乳・大豆）		
		ポークビーンズスープ	豚肉 ウィンナー(豚肉) 大豆 ポークビーンズ (大豆･小麦･豚肉)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) ケチャップ デミグラスソース (小麦･鶏肉) ウスターソース (大豆･りんご) 赤ワイン(ゼラチン)
		鶏肉とブロッコリーのソテー	鶏肉	こめ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ にんにく	醤油(小麦･大豆) シママース コショウ
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 78.7 g
9日 (金) 沖縄そばの日	ぎゅうにゅう （おきなわそばめん） （おきなわそばじる） （さんまいにくのにつけ） おきなわそば ごしょくあえ	牛乳	牛乳			
		沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦･大豆)		
		沖縄そば汁	かまぼこ		ねぎ しょうが	醤油(大豆･小麦) シママース 本みりん 料理酒 花かつお 豚骨 ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 七味唐辛子(ごま)
		沖縄そば(三枚肉の煮つけ)	豚三枚肉	三温糖		醤油(小麦･大豆) 本みりん 料理酒
		五色あえ	ハム(豚肉･大豆) 錦糸卵(卵)	三温糖 ごま ごま油(ごま)	こまつな にんじん きゅうり	醤油(小麦･大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 28.4 g	炭水化物 61.5 g
13日 (火)	くだもの ぎゅうにゅう マーボーどうふ もちきびごはん はるさめスープ	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
		春雨スープ	鶏肉	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	花かつお 醤油(小麦･大豆) シママース コショウ
		くだもの（温州みかん）			温州みかん（予定）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 88.1 g
14日 (水)	タルタルソース ぎゅうにゅう サーモンフライ いろどりやさいの ピラフ きりぼしだいこんの ケチャップに	牛乳	牛乳			
		彩り野菜のピラフ	鶏肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) 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)
		切り干し大根のケチャップ煮	ベーコン(豚肉) スクール糸かまぼこ	こめ油	切干大根 にんにく にんじん ピーマン 黄パプリカ	ケチャップ ウスターソース (大豆･りんご)
		サーモンフライ	サーモンフライ（さけ・小麦）、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)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 23.6 g	炭水化物 50.2 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 (木) 琉球料理の日		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		アーサのすまし汁	アーサ		にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油(大豆･小麦) 料理酒 シママース 花かつお
		野菜チャンプルー	豚肉 豆腐(大豆)	こめ油	にんじん キャベツ こまつな もやし	醤油(小麦･大豆) シママース
		雑穀入りアンダンスー	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
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 85 g
16日 (金) カジマヤー祝い献立		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 こんにゃく ねぎ しょうが	醤油(小麦･大豆) シママース 花かつお
		クーブイリチー	昆布 豚三枚肉 チキアギ	三温糖 こめ油	こんにゃく にんじん	醤油(小麦･大豆) 本みりん シママース ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 花かつお
		紅白なます		三温糖	だいこん にんじん	酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 17 g	炭水化物 69.3 g
19日 (月) 食育の日		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		旬の野菜のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	あかね芋	にんじん えのきたけ こまつな	シママース 花かつお
		ゴマじゃこサラダ	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)
		うの花コロッケ	卵の花コロッケ（小麦･大豆)、大豆油（大豆）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 16 g	炭水化物 85.1 g
20日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん（増）		米 麦		
		もずく丼の具	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(小麦･大豆) 本みりん 酒 花かつお シママース
		中華風コーンスープ	鶏肉	でんぷん	コーン クリームコーン ねぎ	醤油(小麦･大豆) シママース コショウ 花かつお 鶏ガラ(鶏肉･卵)
		くだもの（りんご）			りんご（予定）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16 g	炭水化物 94.4 g
21日 (水)		牛乳	牛乳			
		コッペパン(スライス)		コッペパン （小麦・乳・大豆）		
		チキンマヨサンド（チキン）	鶏肉	こめ油 三温糖 でんぷん		醤油(小麦･大豆) 本みりん
		チキンマヨサンド（サラダ）		卵抜きマヨネーズ (大豆)	キャベツ にんじん きゅうり	シママース
		豆と穀物のチャウダー	五種豆と五穀(大豆) 豚肉 ベーコン(豚肉) あさり 脱脂粉乳(乳) 白花豆・白いんげん	じゃがいも 小麦粉 こめ油 三温糖	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	白ワイン(ゼラチン) おろしにんにく チキンブイヨン (鶏肉) カレールウ (小麦･大豆･牛肉･ 鶏肉) カレー粉 シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 67.9 g
22日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		冬瓜のみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		とうがん こまつな にんじん	花かつお シママース
		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 ポークブイヨン (豚肉･鶏肉)
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮（小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 76 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 (金) 世界パスタデー		牛乳	牛乳			
		きのこのペペロンチーノ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) こめ油	たまねぎ しめじ エリンギ 赤パプリカ 黄ピーマン アスパラスガス マッシュルーム にんにく とうがらし	シママース 醤油(小麦･大豆) コショウ チキンブイヨン (鶏肉)
		ごぼうサラダ	ささみ(鶏肉)	ごま 卵抜きマヨネーズ (大豆) ねりごま(ごま) 三温糖	ごぼう きゅうり にんじん	醤油(大豆･小麦) りんご酢(りんご)
		豆乳プリンタルト	お米の豆乳プリンタルト（大豆）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 28.5 g	炭水化物 46.7 g
27日 (火)		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 こんにゃく しいたけ 長ねぎ	花かつお シママース
		小松菜とツナの和え物	ツナ	三温糖	にんじん きゅうり こまつな シークヮーサー	醤油(大豆･小麦) 酢(小麦)
		お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい(小麦･大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 77.1 g
28日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん（増）		米 麦		
		秋野菜カレー	豚肉 大豆	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン なす しめじ かぼちゃ りんご チャツネ(りんご)	カレールウ (小麦･大豆･牛肉･鶏肉) カレー粉 ケチャップ デミグラスソース (小麦･鶏肉) ウスターソース (大豆･りんご) 赤ワイン(ゼラチン) シママース
		フルーツポンチ		カットゼリー	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 113.7 g
29日 (木) 絵本の料理		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒粉パン （小麦・乳・大豆）		
		ハロウィンスープ	ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	かぼちゃ にんじん セロリ たまねぎ パセリ	鶏ガラ(鶏肉) ホワイトルウ (小麦･乳･大豆･ 牛肉･鶏肉) シママース コショウ
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦･大豆）、大豆油(大豆)			
		くだもの（柿）			柿（予定）	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 27.5 g	炭水化物 75.5 g
30日 (金) 世界のウチナーンチュの日		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		ロコモコ （ハンバーグ・ソース）	国産ミートハンバーグ (大豆･鶏肉･豚肉)	こめ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ	ケチャップ 赤ワイン(ゼラチン) デミグラスソース (小麦･鶏肉) ウスターソース (大豆･りんご) 醤油(小麦･大豆) ポークブイヨン (豚肉･鶏肉)
		オニオンスープ	ベーコン(豚肉)	こめ油	たまねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 醤油(小麦･大豆) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 25.9 g	炭水化物 75.6 g