

令和8年 10月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



読谷給食調理場
098-982-8081
098-982-8087

★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　くるみ 落花生(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　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　バナナ　もも　りんご　マカダミアナッツ　やまいも

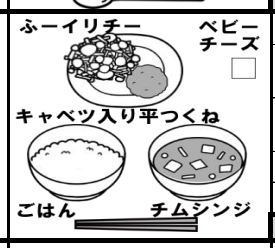
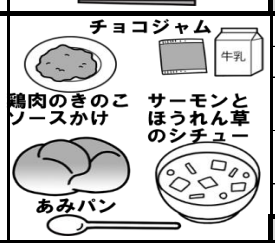
※海藻類(もずく等)・小魚(ﾁﾘﾒﾝ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★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。

栄養士 調理員 訪問	日	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
古堅中 1年 1～3組	1日 (木)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)			
		とんかつ	豚肉	米,麦,ごま油（ごま）,油（大豆）	にんにく,白菜キムチ(小麦　りんご　大豆　さば）,玉葱,人参,たくあん,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),キムチの素(大豆・りんご),鶏骨(鶏肉),パプリカパウダー
		鶏じゃがみそ汁	鶏肉,油揚げ(大豆),絹ごし豆腐（大豆）,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	じゃが芋	人参,えのき	花かつお
		キムタクごはん	とんかつ(小麦・大豆・豚肉)	大豆油		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 23.7 g	炭水化物 103.1 g
読谷中欠食	2日 (金)	わかめごはん	わかめ	米,麦		
		大根ンブシー	鶏肉,絹厚揚げ(大豆),白みそ（大豆）	三温糖	大根,人参,こんにゃく,小松菜	醤油(小麦・大豆),花かつお
		大学芋		大学芋		
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ (小麦・豚肉・鶏肉・大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 103.4 g
	5日 (月)	牛乳	牛乳			
		鮭ときのこの和風スパゲティ	鮭	スパゲティ（小麦）,油（大豆）,オリーブ油	人参,玉葱,しめじ,エリンギ,小松菜,しいたけ,にんにく	醤油(小麦・大豆),コショウ
		フルーツ白玉もち		白玉だんご(大豆)	りんご,みかん缶,もも缶,パイン缶,シークァサー果汁	
		かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)油(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 102.4 g
読谷中 1年 1～3組	6日 (火)	麦ごはん		米,麦		
		大根ともずくのみそ汁	もずく,絹ごし豆腐（大豆）,油揚げ(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		大根,人参,えのき	花かつお
		パパイヤのきんぴら	鶏ひき肉	ごま,三温糖,油（大豆）,ごま油（ごま）	パパイア,こんにゃく,人参,いんげん,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),七味唐辛子(ごま)
		さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮(小麦・大豆)			
		米粉ドッグミニ		米粉ドッグミニ (卵・大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22 g	炭水化物 100.1 g
読谷中 1年 4～6組	7日 (水)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		みそ肉じゃが	豚肉,麦みそ(大豆)	じゃが芋,三温糖,油（大豆）	人参,玉葱,いんげん,糸こんにゃく,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		県産厚焼き玉子	厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		手作りふりかけ	あおのり,しらす干し,糸かつお	ごま,三温糖		ゆかり
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 107.2 g
	8日 (木)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		タコライス	豚肉,豚レバー,大豆,金時豆	油（大豆）	玉葱,人参,セロリ,にんにく,赤パプリカ,コーン,きゅうり,キャベツ	赤ワイン,ケチャップ,チリソース,チリパウダー,パプリカパウダー,ウスターソース
		オニオンスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦)	玉葱,人参	醤油(小麦・大豆),パセリ,鶏骨(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(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 103.1 g
古堅中 1年 4～6組	9日 (金)	ジョア(ブルーベリー)	ジョアブルーベリー(乳)			
		しおラーメン	豚肉,なると,わかめ	ラーメン(小麦・大豆)	もやし,にんにく,きくらげ,コーン	醤油(小麦・大豆),鶏骨(鶏肉),花かつお
		バンバンジーサラダ	鶏ササミ	白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	ドレッシング(ごま・ゼラチン・大豆・小麦・豚肉・鶏肉)
		鶏のチリソースかけ	鶏肉	三温糖,片栗粉,ごま油（ごま）	人参,玉葱,しょうが,にんにく	ケチャップ,醤油(小麦・大豆),チリソース
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 86.3 g
	13日 (火)	牛乳	牛乳			
		きなこあげパン	きな粉(大豆)	コッペパン,(乳・小麦・大豆,)油(大豆),はったい粉,三温糖,黒糖,グラニュー糖		
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉	マカロニ（小麦）,油（大豆）	白菜,人参,玉葱,しめじ,ローレル	シチューベース，ホワイトルゥ(小麦・豚肉)
		ビーンズサラダ	ハム（豚肉・大豆）,ひよこ豆,青エンドウ豆,赤いんげん豆	卵抜きマヨネーズ,白ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 749 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 28.5 g	炭水化物 93.1 g

栄養士調理員訪問	日	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
読谷中1年7～9組	**14日(水)** 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		ワンタンスープ	海鮮風ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚肉)	片栗粉,ごま油（ごま）	白菜,人参,玉葱	醤油(小麦・大豆),鶏骨(鶏肉)
		ガパオライス	鶏ひき肉	三温糖,片栗粉,油（大豆）	玉葱,人参,ピーマン,にんにく,バジル　粉,レモン果汁	オイスターソース（大豆）,醤油(小麦・大豆),とうがらし
		梨			梨	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 102.5 g
	15日(木) 琉球料理の日 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		クーリジシ	豚肉,かまぼこ,卵		こんにゃく,冬瓜,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		もずく丼(具)	もずく,豚肉	三温糖,片栗粉,油（大豆）	人参,玉葱,あお豆(大豆),コーン	醤油(小麦・大豆),花かつお
		ミルメーク(コーヒー)		ミルメーク		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 738 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 102.8 g
古堅中2年1～3組	**16日(金)** 	牛乳	牛乳			
		くふぁーじゅーしー	豚肉,チキアギ,昆布	米,麦,油（大豆）	人参,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,油揚げ(大豆),甘口白みそ（大豆）	白ごま	こんにゃく,しいたけ	花かつお
		ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー,油(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 735 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 99.4 g
	19日(月) 	牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン(乳・小麦・大豆)		
		豆と穀物のチャウダー	エンドウ豆,ひよこ豆,レンズ豆,黒大豆,あずき,大豆,鶏肉あさり,白いんげん豆	麦,もち玄麦,玄米,赤米,たかきび,じゃが芋,マカロニ(小麦),小麦粉,こめ油	人参,玉葱,セロリ,マッシュルーム,にんにく	白ワイン,ホワイトルゥ(小麦・豚肉)鶏だし
		バーベキューチキン	鶏肉	三温糖,はちみつ	にんにく	オールスパイス,チリパウダー,ウスターソース,醤油(小麦・大豆),赤ワイン
		オレンジ			オレンジ	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 765 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 26.5 g	炭水化物 93.5 g
読谷中2年1～3組	**20日(火)** 	ごはん		米		
		チムシンジ	豚レバー,豚肉,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	じゃが芋	にんにく,生姜,大根,人参	花かつお
		ふーイリチー	豚肉,卵	湿麸（小麦・大豆）,油（大豆）	もやし,人参,キャベツ,にら	醤油(小麦・大豆)
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(豚肉・鶏肉)			
		ベビーチーズ(fe・Ca)	ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 88.4 g
	21日(水) 	牛乳	牛乳			
		キムチうどん	豚肉,赤みそ（大豆）	うどん(小麦),油（大豆）,ごま油（ごま）	白菜,キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),人参,玉葱,にら,しいたけ,にんにく	キムチの素(大豆・りんご),醤油(小麦・大豆),鶏だし
		バンサンスー	ハム（豚肉・大豆）,卵	緑豆はるさめ,ごま,ごま油（ごま）,三温糖	きゅうり,人参,シークァサー果汁	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		春巻き	春巻き(小麦・ごま・大豆・鶏肉)	大豆油		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 36.6 g	炭水化物 67.4 g
古堅中2年4～6組	**22日(木)** 	牛乳	牛乳			
		きのこの炊き込みご飯	鶏肉,かまぼこ	米,麦,ごま,油（大豆）	しめじ,人参,生姜,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		さつま芋とアーモンドのごまサラダ	ベーコン（豚）	さつまいも,アーモンド,ノンエッグマヨネーズ,三温糖	人参,あお豆(大豆),コーン	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)
		アジフライ	アジフライ(小麦)			
		バニラ大福		バニラ大福(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 846 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 33.4 g	炭水化物 106.6 g
	23日(金) 	麦ごはん		米,麦		
		汁ビーフン	鶏肉,卵	ビーフン,片栗粉,ごま油（ごま）	きくらげ,しいたけ,白菜,人参	醤油(小麦・大豆),鶏骨(鶏肉)
		肉野菜炒め	豚肉,絹厚揚げ(大豆)	三温糖,ごま油（ごま）	にんにく,玉葱,人参,にら,キャベツ	醤油(小麦・大豆)
		シュウマイ	シュウマイ(乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉)			
		ヨーグルト	ヨーグルト（乳・ゼラチン）			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 98.8 g
	26日(月) 	牛乳	牛乳			
		うちなーやきそば	豚肉	沖縄そば(小麦・大豆),油（大豆）	にんにく,人参,玉葱,キャベツ,小松菜,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
		ゆしどうふ	ゆし豆腐(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		ねぎ	花かつお
		ちくわのうっちん焼き	焼き竹輪	ノンエッグマヨネーズ	ウッチン	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 35.5 g	炭水化物 61.6 g
読谷中2年4～6組	**27日(火)** 	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		あさりと豆腐のスープ	あさり,絹ごし豆腐（大豆）	片栗粉,ごま油（ごま）	白菜,人参,玉葱	醤油(小麦・大豆),鶏骨(鶏肉)
		鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	片栗粉,油(大豆),三温糖,ごま油（ごま）,カシューナッツ	人参,ピーマン,玉葱,くわい,にんにく	オイスターソース（大豆）,醤油(小麦・大豆),七味唐辛子(ごま)
		チヂミ		チヂミ(小麦・卵・大豆),油(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 99.1 g
	28日(水) 	牛乳	牛乳			
		あみパン		あみパン（乳・小麦・大豆）		
		サーモンとほうれん草のシチュー	鮭,大豆	じゃが芋,小麦粉,こめ油,油（大豆）	ほうれん草,人参,玉葱,ローレル	鶏だし,ホワイトルゥ(小麦・豚肉)
		鶏肉のきのこソースかけ	鶏肉	三温糖,コーンスターチ	マッシュルーム,しめじ,トマトジュース,にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏肉),トマトケチャップ,ウスターソース,醤油(小麦・大豆)
		チョコジャム		チョコジャム(乳・小麦)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 755 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 30.2 g	炭水化物 85.8 g
読谷中2年7～9組	**29日(木)** 	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		スンドゥブチゲ	豚肉,絹厚揚げ(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	カット,ごま油（ごま）,油（大豆）,春雨	にんにく,白菜,大根,にら	キムチの素(大豆・りんご),コチュジャン（大豆）,醤油(小麦・大豆)
		ナムル		白ごま,ごま油（ごま）	キャベツ,もやし,人参,きくらげ,にんにく	醤油(小麦・大豆)
		ハローウィンゼリー		ハローウィンゼリー		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 762 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 29.7 g	炭水化物 102.6 g
古堅中欠食	**30日(金)** ウチナーンチュの日・世界の	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		チキンヌードルスープ	鶏肉,白花豆ペースト	スパゲッティ(小麦),じゃが芋	にんにく,人参,玉葱,キャベツ	鶏骨(鶏肉)
		ロコモコ風丼ぶり	豚肉,豚レバー,大豆	三温糖,油（大豆）	にんにく,玉葱,人参,ピーマン	トマトケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
		目玉焼き風オムレツ	目玉焼き風オムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19 g	炭水化物 104.2 g