令和8年11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(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　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。

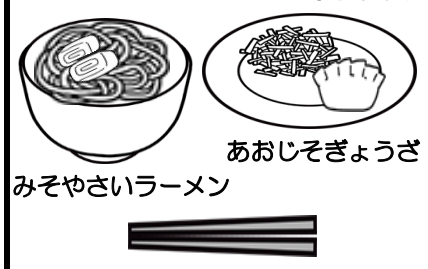
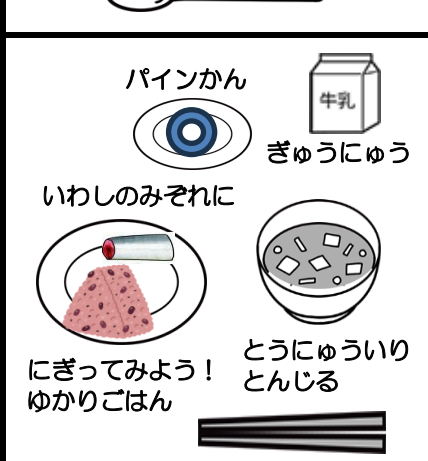
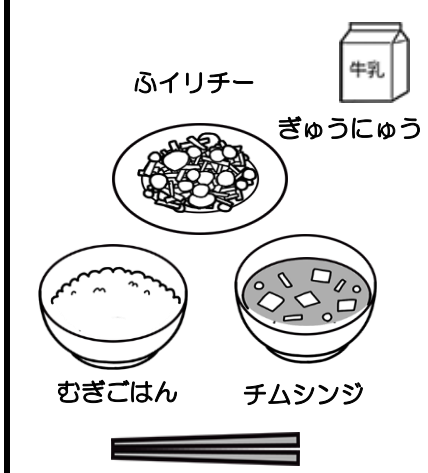
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

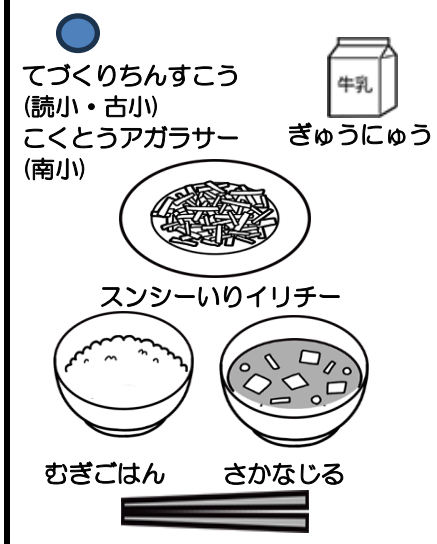
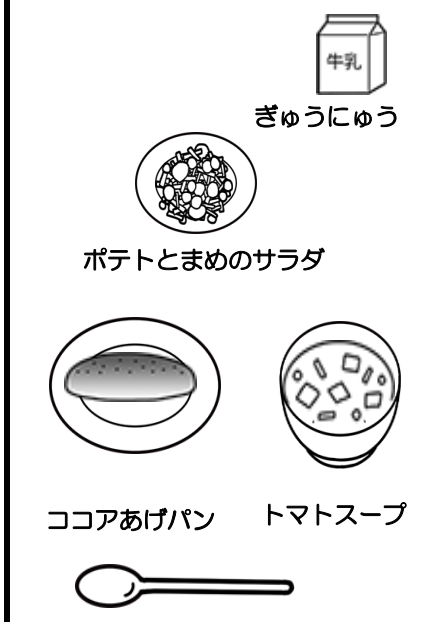
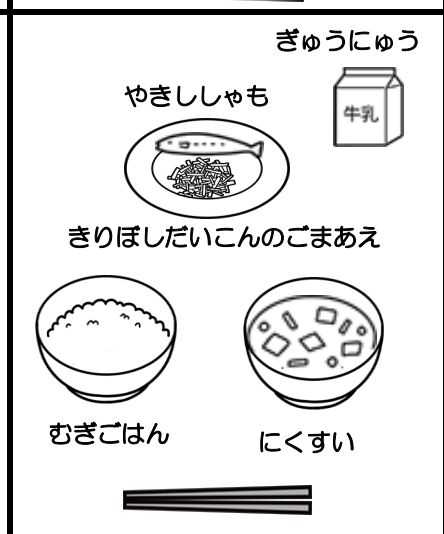
★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

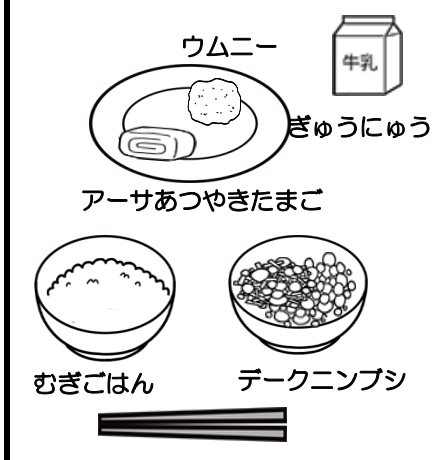
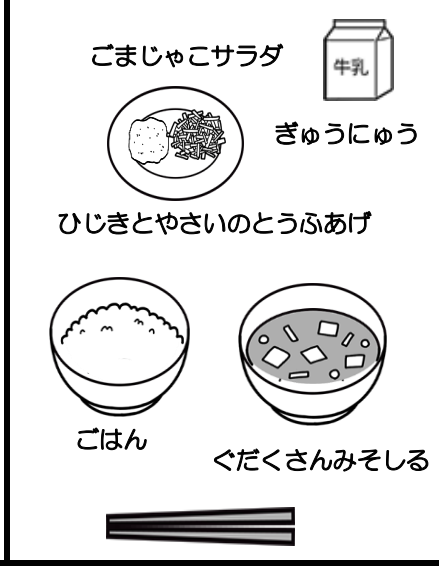
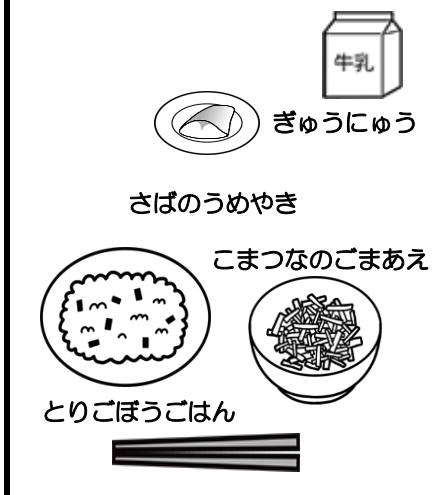
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

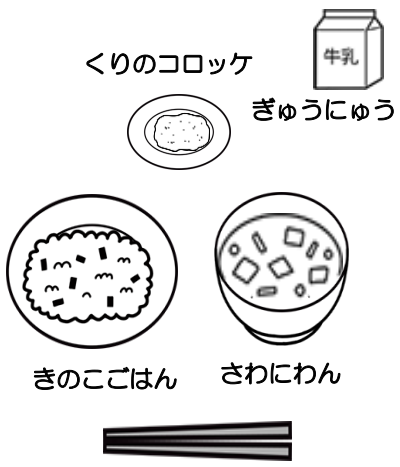
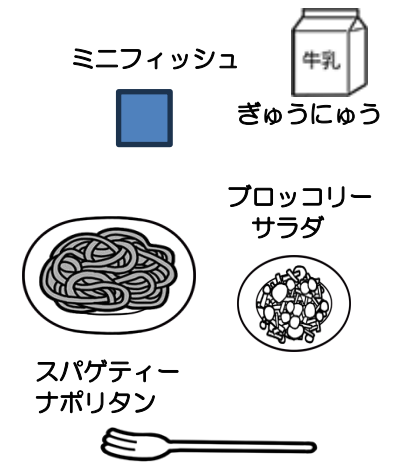
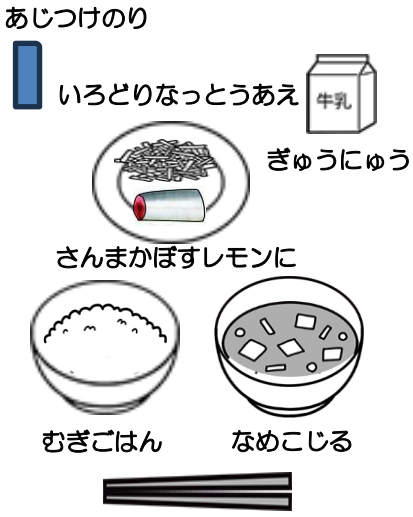
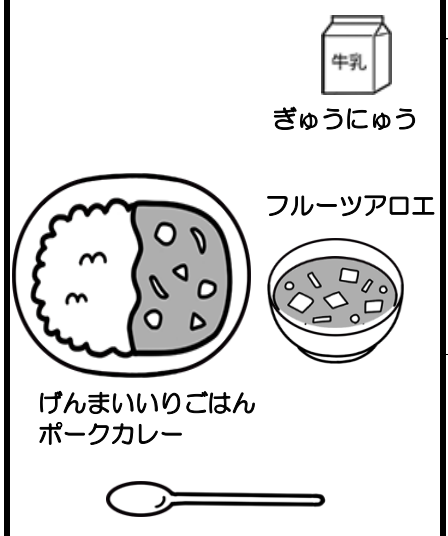
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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
2日 (月)		牛乳	牛乳			
		中華麺		めん(小麦・大豆)		
		みそ野菜ラーメンスープ	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉 わかめ なると		長ねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン	ポークガラ(豚肉) 鶏ガラ(鶏肉･卵) 花かつお シママース
		青じそ餃子	青じそ餃子(ごま・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉)			
		棒棒鶏風サラダ	ささみ(鶏肉)	ねりごま(ごま) ごま 三温糖	きゅうり もやし はくさい にんじん	酢(小麦) 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 583 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21 g	炭水化物 66.2 g
4日 (水)		牛乳	牛乳			
		中華炊き込みご飯	豚肉 ハム(豚肉･大豆) かまぼこ	米 三温糖 こめ油 ごま ごま油(ごま)	にんにく しょうが たけのこ グリンピース にんじん ごぼう	ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 醤油(大豆･小麦) シママース
		きびなごシークヮーサーソースかけ	きびなご	大豆油(大豆) 三温糖	シークヮーサー	醤油(大豆･小麦)
		春雨スープ	豆腐(大豆)	はるさめ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい しいたけ	花かつお 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 542 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19 g	炭水化物 64.3 g
5日 (木) 津波防災の日		牛乳	牛乳			
		ゆかりごはん		米	ゆかり	
		豆乳入り豚汁	豚肉 油あげ(大豆) 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	里芋	にんじん だいこん しょうが ごぼう こんにゃく	酒 花かつお シママース
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(小麦･さば・大豆)			
		くだもの			パイン缶	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 82.1 g
6日 (金)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		麸イリチー	卵 豚肉	麸(小麦･大豆) こめ油	にんじん キャベツ もやし こまつな	シママース 醤油(大豆･小麦) コショウ
		チムシンジ	豚レバー 豚肉 麦みそ(大豆)	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん にら にんにく しょうが	酒 醤油(大豆･小麦) シママース 花かつお 煮干し（さば）
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 80.2 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
9日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)		だいこん さんとうさい	煮干し（さば） 醤油(大豆･小麦)
		スンシー入りイリチー	豚肉 昆布 チキアギ	黒糖 こめ油	にんじん スンシー 切干しだいこん こんにゃく	酒 醤油(大豆･小麦) 本みりん シママース 花かつお
		手作りちんすこう （読谷小・古堅小のみ）		小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)		
		黒糖アガラサー（古堅南小のみ）	黒糖アガラサー（小麦・乳）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 81.9 g
10日 (火)		牛乳	牛乳			
		ココアあげパン	脱脂粉乳(乳)	コッペパン （小麦・乳・大豆） 大豆油（大豆） 黒糖 三温糖		ココア
		トマトスープ	ベーコン(豚肉)	オリーブ油 マカロニ(小麦)	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト にんにく	シママース コショウ ポークブイヨン (豚肉) チキンブイヨン (鶏肉) ウスターソース (大豆･りんご)
		ポテトと豆のサラダ	ミックスビーンズ ツナ	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ(大豆) 三温糖	にんじん きゅうり	醤油(大豆･小麦) 酢(小麦) シママース コショウ
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 67.9 g
11日 (水)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		あさり入りスンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	三温糖	白菜キムチ (小麦･りんご･大豆･ さば) 長ねぎ はくさい にら えのきたけ	醤油(大豆･小麦) ポークブイヨン (豚肉)
		もやしのナムル	わかめ	ごま油(ごま) ごま 三温糖	もやし にんじん きゅうり	醤油(小麦･大豆) 酢(小麦)
		鶏肉の塩麹焼き	鶏もも肉	塩麹		おろしにんにく
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 68.8 g
12日 (木) 給食で巡る日本地図		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		肉吸い（大阪府）	豆腐(大豆) 牛肉 油あげ(大豆) かまぼこ		はくさい にんじん 長ねぎ	醤油(大豆･小麦) 本みりん 酒 シママース 花かつお だし昆布
		焼きししゃも	子持ちししゃも		シークヮーサー	
		切り干し大根の胡麻和え	ささみ(鶏肉) 甘口しろみそ(大豆)	三温糖 ねりごま(ごま)	切干しだいこん こまつな にんじん	醤油(大豆･小麦) 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 69.3 g
13日 (金) いい芋の日		牛乳	牛乳			
		紅芋ピラフ	鶏肉	米 黒米 紅イモ こめ油	にんじん たまねぎ あお豆(大豆)	チキンブイヨン (鶏肉) 醤油(大豆･小麦) 本みりん 白ワイン(ゼラチン) シママース
		紅芋みそクリームスープ	鶏肉 豆乳(大豆) 紅芋みそ (大豆・小麦)	あかね芋 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏ガラスープ(鶏肉) シママース コショウ
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵･大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 21.5 g	炭水化物 77.8 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
16日 (月)		牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		全粒紛パン (小麦･乳･大豆)		
		ポークビーンズスープ	豚肉 ウィンナー(豚肉) ポークビーンズ (大豆･小麦･豚肉) 大豆	じゃがいも 小麦粉 こめ油 黒糖	にんじん たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム	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
		チーズ	チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 29 g	炭水化物 70.5 g
17日 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		デークニンブシ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) チキアギ 麦みそ(大豆)	黒糖 こめ油	だいこん にんじん こまつな こんにゃく	本みりん 醤油(大豆･小麦) 花かつお
		ウムニー		紅いも バター(乳) グラニュー糖		
		アーサ厚焼き卵	県産アーサ厚焼き卵(卵･小麦･大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 75 g
18日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		八宝菜	豚肉 かまぼこ	こめ油 ごま油(ごま) でんぷん 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しょうが たけのこ しいたけ 木くらげ にんにく	ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) 醤油(小麦･大豆) 酒 シママース
		春巻	野菜春巻き（小麦・鶏肉・大豆・ごま）,大豆油(大豆)			
		くだもの			りんご 予定	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 92.4 g
19日 (木) 食育の日		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵･小麦･大豆)			
		具だくさんみそ汁	豚肉 麦みそ(大豆)		とうがん にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	煮干しだし(さば)
		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)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 17 g	炭水化物 70 g
20日 (金)		牛乳	牛乳			
		鶏ごぼうごはん	鶏肉 ひじき 油あげ(大豆)	米 こめ油	ごぼう にんじん しいたけ	醤油(小麦･大豆) 本みりん シママース 酒 花かつお
		さばの梅焼き	さば	三温糖	梅(りんご・大豆) しょうが	醤油(小麦･大豆) 本みりん 酒
		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(大豆･小麦) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22 g	炭水化物 63.2 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
24日 (火)		牛乳	牛乳			
		きのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 こめ油	しめじ しいたけ 木くらげ にんじん こんにゃく	醤油(大豆･小麦) 本みりん 酒 チキンブイヨン (鶏肉) シママース
		沢煮椀	豚肉 昆布		ごぼう にんじん だいこん はくさい みずな	花かつお だし昆布 醤油(大豆･小麦) シママース 本みりん
		くりのコロッケ	焼き栗コロッケ(小麦),揚げ油(大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 72.1 g
25日 (水)		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	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(ゼラチン) シママース
		ブロッコリーサラダ	ハム(豚肉･大豆) ちくわ	オリーブ油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン きゅうり	粒入りマスタード 酢(小麦) 醤油(小麦･大豆) シママース かんきつドレッシング
		ミニフィッシュ	ミニフィッシュ(ごま)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 63.3 g
26日 (木) 絵本献立		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮(小麦･大豆)			
		なめこ汁	絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		なめこ だいこん えのきたけ ねぎ	花かつお
		彩り納豆和え	納豆(大豆) ひじき	三温糖	キャベツ こまつな にんじん 黄パプリカ	醤油(大豆･小麦) 酢(小麦) シママース
		味付けのり	味付のり（小麦・大豆・ゼラチン）			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.1 g	炭水化物 76.6 g
27日 (金)		牛乳	牛乳			
		玄米入りごはん		米 玄米		
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも あかね芋 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ カンダバー にんにく プルーン 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) 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ シママース
		フルーツアロエ			フルーツカクテル缶 (もも) パイン缶 もも缶 みかん缶 アロエ シークヮーサー	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 113.3 g
30日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ゆし豆腐のみそ汁	ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお
		パパイヤ炒め	ベーコン(豚肉) チキアギ 糸けずり	こめ油	パパイヤ からしな にんじん	シママース
		手作りちんすこう		小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)		
		しそ味ひじき	しそ味ひじき(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 82.8 g