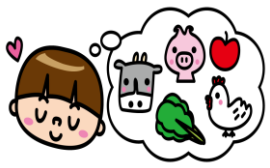


令和8年 11月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表



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。

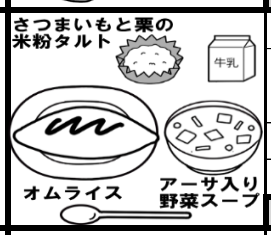
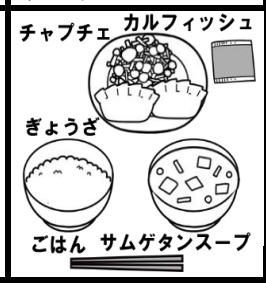
特定原材料（義務表示）8品目	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）20品目
卵　乳　小麦　そば　くるみ 落花生(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　えび　かに	アーモンド　あわび　いか　いくら　さけ　さば　牛肉　鶏肉　豚肉 ゼラチン　大豆　ごま　カシューナッツ　オレンジ キウイフルーツ　バナナ　もも　りんご　マカダミアナッツ　やまいも

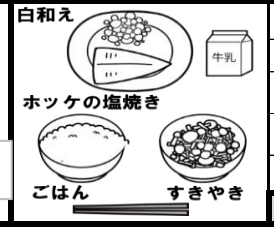
※海藻類(もずく等)・小魚(ﾁﾘﾒﾝ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★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
	2日(月)					
		牛乳	牛乳			
		塩やきそば	豚肉	中華めん（小麦・大豆）,ごま油（ごま）,ごま,油(大豆)	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン,にんにく	醤油(小麦・大豆),オイスターソース（大豆）,鶏だし(鶏)
		鶏肉のにんにくみそ焼き	鶏肉,赤みそ（大豆）	三温糖	にんにく	
		サイダーゼリー		サイダーゼリー	ナタデココ,寒天,パイン缶	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 709 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 35.3 g	炭水化物 69.5 g
古堅中2年4～6組	4日(水)					
		牛乳	牛乳			
		オムライス	鶏肉,,卵焼き（卵・大豆）	米,麦,油（大豆）	人参,玉葱,ピーマン,コーン,トマトピューレ	パプリカ粉,ウスターソース,醤油(小麦・大豆),ケチャップ,鶏だし(鶏)
		アーサ入り野菜スープ	ウインナー(豚),大豆,あおさ	片栗粉	キャベツ,人参,玉葱	醤油(小麦・大豆),鶏骨(鶏肉)
		さつまいもと栗の米粉タルト		さつまいもと栗の米粉タルト(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23 g	炭水化物 100.6 g
読谷中3年1～3組	5日(木)					
		牛乳	牛乳			
		パーカーハウスパン		パン（小麦・乳・大豆）		
		ひき肉とマカロニのトマト煮	豚肉,豚レバー,大豆	じゃが芋,マカロニ（小麦）,三温糖,コーンスターチ,油（大豆）	人参,玉葱,ブロッコリー,トマト缶,トマトジュース,にんにく	ケチャップ,赤ワイン,醤油(小麦・大豆),ウスターソース,鶏だし（鶏）
		照り焼きチキンサンド	鶏肉	三温糖	しょうが	醤油(小麦・大豆)
		コールスローサラダ(サンド用)		ノンエッグマヨネーズ,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,ピクルス	フレンチドレッシング,酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 788 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 30.1 g	炭水化物 92.6 g
	6日(金)					
		ごはん		米		
		サムゲタンスープ	鶏肉	麦,片栗粉	大根,人参,長ねぎ,生姜,にんにく	醤油(小麦・大豆),冷凍ガラボーク(豚)
		チャプチェ	豚肉	緑豆はるさめ,油(大豆),三温糖,ごま油（ごま）,ごま	玉葱,ピーマン,たけのこ,人参,しょうが,にんにく,にら	オイスターソース（大豆）,醤油(小麦・大豆),豆板醤
		餃子	餃子(豚・鶏・小麦・乳・大豆・ごま)			
		カルフィッシュ	カタクチイワシ	小魚を食べて骨を強くしよう		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 709 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 105.7 g
	9日(月)					
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋,黒糖,三温糖,油（大豆）	人参,玉葱,糸こんにゃく,しいたけ,グリンピース,にんにく,しょうが	醤油(小麦・大豆),花かつお
		つみれ汁	肉団子(大豆,鶏,豚),わかめ		人参,えのき	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		大豆とカエリのゴマがらめ	大豆,かたくちいわし	アーモンド,ごま,黒糖,三温糖,水あめ		醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 788 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 114.9 g
読谷中3年4～6組	10日(火)					
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		チキンカレー	鶏肉,豚レバー	じゃが芋,小麦粉,こめ油,油（大豆）	人参,玉葱,グリンピース,コーン,にんにく	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆）,カレー粉,ウスターソース,ケチャップ,チャツネ(りんご)
		ごぼうサラダ	ハム（豚肉・大豆）	ノンエッグマヨネーズ,ごま	ごぼう,きゅうり,人参	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 772 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 108.8 g
古堅中3年1～3組 古堅中1年欠食	11日(水)					
		牛乳	牛乳			
		秋の香りご飯	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,麦,さつまいも,ごま,油（大豆）	人参,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		鶏汁	鶏肉,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		大根,小松菜,人参,生姜	花かつお
		魚の竜田揚げ	モウカサメ	小麦粉,片栗粉,油(大豆)	にんにく,しょうが	塩麹,醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 85.1 g
古堅中1年欠食	12日(木)					
		牛乳	牛乳			
		ミルメーク		ミルメーク(大豆)		
		麦ごはん		米,麦		
		かき玉汁	鶏肉,卵,絹ごし豆腐（大豆）	片栗粉	人参,大根,小松菜,えのき	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		ひじき炒め	ひじき,油揚げ(大豆),豚肉,ちくわ,大豆	油（大豆）	こんにゃく,人参,キャベツ,にら	醤油(小麦・大豆)
		和風肉団子	肉団子（大豆・鶏肉・豚肉）			
		アーモンド		アーモンド		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23 g	炭水化物 102.3 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
	13日(金)					
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		麻婆豆腐	絹ごし豆腐,豚肉,大豆,赤みそ（大豆）	片栗粉,ごま油（ごま）,油（大豆）	にんにく,しょうが,人参,玉葱,きくらげ,しいたけ,にら	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま),醤油(小麦・大豆),オイスターソース（大豆）,豆板醤
		バンサンスー	ハム（豚肉・大豆）,錦糸卵(卵)	緑豆はるさめ,ごま油（ごま）,三温糖	きゅうり,人参	酢(小麦),醤油(小麦・大豆)
		いか小判焼き	いか小判焼き(イカ・大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 712 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 108 g
読谷中3年7～9組	**16日(月)** いいいもの日					
		牛乳	牛乳			
		読谷芋の炊き込みごはん	豚肉,油揚げ(大豆)	米,紅イモ,油（大豆）	人参,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		豚肉の紅芋麹みそ炒め	豚肉	三温糖,油（大豆）	にんにく,しょうが,キャベツ,玉葱,人参,ピーマン,たけのこ	醤油(小麦・大豆),紅芋麹みそ(小麦・大豆)
		県産厚焼き玉子	厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 32.7 g	炭水化物 78.3 g
古堅中3年4～6組	**17日(火)**					
		牛乳	牛乳			
		ココアあげパン	きな粉(大豆)	コッペパン(乳・小麦・大豆),油（大豆）		ミルメークココア(大豆)
		豚肉と豆の煮込み	豚肉,豚レバー,金時豆	じゃが芋,三温糖,油（大豆）,コーンスターチ	人参,玉葱,セロリ	赤ワイン,ケチャップ,トマトピューレー,デミグラスソース（小麦・鶏肉）,ウスターソース,ハヤシルウ(小麦・牛肉・大豆)
		エビとブロッコリーのごまサラダ	むきえび	すりごま	ブロッコリー,コーン,アスパラガス	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 823 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 34.9 g	炭水化物 96.5 g
	18日(水)					
		野菜みそラーメン	豚肉,なると,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	中華麺(小麦・大豆),ごま油（ごま）	人参,玉葱,キャベツ,にら,コーン,きくらげ,にんにく,しょうが	醤油(小麦・大豆),冷凍ガラポーク(豚)
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)			
		バンバンジーサラダ	鶏ササミ	すりごま	キャベツ,もやし,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)
		ヨーグルト	ソフール 元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 89 g
読谷中1年1～3組	**19日(木)** 毎月19日は食育の日					
		ジョア(ストロベリー)	ジョアストロベリー(乳)			
		麦ごはん		米,麦		
		魚汁	パンガシウス,絹ごし豆腐(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		大根,人参,長ねぎ,生姜	花かつお
		パパイヤイリチー	豚肉,油揚げ(大豆)	油（大豆）	パパイア,人参,にら	醤油(小麦・大豆),コショウ
		さつまいもスティック		さつまいも,油（大豆）,三温糖		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 107.1 g
	20日(金)					
		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		キムチスープ	鶏肉,絹厚揚げ(大豆),赤みそ（大豆）	ごま油（ごま）,春雨,ごま	にんにく,しょうが,人参,玉葱,白菜,にら,しいたけ,キムチ(小麦・リンゴ・大豆・さば)	醤油(小麦・大豆),キムチの素(大豆・りんご),鶏骨(鶏肉)
		チンジャオロース	豚肉	ごま油（ごま）,三温糖,片栗粉,油（大豆）	にんにく,玉葱,たけのこ,ピーマン	醤油(小麦・大豆),オイスターソース（大豆）
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 95.2 g
古堅中1年1～3組	**24日(火)** 和食の日					
		ごはん		米		
		豚汁	豚肉,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	じゃが芋	ごぼう,人参,玉葱,大根,しいたけ,こんにゃく	花かつお
		しらすと小松菜の和え物	しらす干し,油揚げ(大豆)	三温糖,すりごま,ごま油（ごま）	小松菜,人参,キャベツ	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮(小麦・大豆)			
		味付けのり	のり(小麦・大豆・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 25.5 g	炭水化物 90.3 g
	25日(水)					
		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）,オリーブ油	にんにく,人参,玉葱,小松菜,エリンギ,えのき,しいたけ,とうがらし	醤油(小麦・大豆),鶏だし（鶏）
		アロエヨーグルト	ヨーグルト(乳)		もも缶(もも）,パイン缶,アロエ,ナタデココ	
		くりのコロッケ		栗のコロッケ(小麦),油（大豆）		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 27.4 g	炭水化物 95.3 g
	26日(木)					
		牛乳	牛乳			
		黒糖パン		黒糖パン（小麦・乳・大豆）		
		ミートボールのクリームシチュー	肉団子(大豆,鶏肉,豚肉)	じゃが芋,小麦粉,こめ油,油（大豆）	白菜,人参,玉葱	ローレル,パセリ,鶏骨(鶏肉)、ホワイトルゥ(小麦・豚肉)
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
		みかん			みかん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 27.9 g	炭水化物 102.3 g
読谷中1年4～6組	**27日(金)**					
		牛乳	牛乳			
		鮭とわかめの炊き込みごはん	鮭	米,麦,ごま,油（大豆）,ごま油（ごま）	人参	炊き込みわかめ,醤油(小麦・大豆),花かつお
		豆腐と小松菜のみそ汁	絹ごし豆腐（大豆）,わかめ,油揚げ(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		小松菜,人参,大根	花かつお
		鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉	三温糖,はちみつ		醤油(小麦・大豆),塩麹
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 84.1 g
古堅中欠食 読谷中2年欠食	**30日(月)**					
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		すきやき	豚肉,絹厚揚げ(大豆)	三温糖,油（大豆）	白菜,玉葱,人参,糸こんにゃく,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		ホッケの塩焼き	ほっけ			
		白和え	豆腐（大豆）,ツナ,白みそ（大豆）	ごま,三温糖	小松菜,人参	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 31.9 g	炭水化物 90.7 g

読谷村の「紅芋」を味わおう

ヨーグルトは腸から吸収されやすいカルシウムだよ♪

骨までだべられる魚でカルシウムをしっかりとろう♪