

# 令和8年6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(ササガ等)・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 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		大根のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖	だいこん しょうが にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく しいたけ	酒 醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース 花かつお
		ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 糸けすり 青のり	卵抜きマヨネーズ (大豆)		本みりん
		くだもの			オレンジ 予定	
一食当たりの栄養価			1杯分 - 609 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.8 g	炭水化物 79.8 g
2日 (火)		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		魚の西京焼き	マグロ 甘口しろみそ(大豆)	三温糖		本みりん 酒
		梅肉あえ	糸けすり	三温糖 ごま油(ごま)	きゅうり だいこん 梅肉(大豆・りんご)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		沢煮椀	豚肉 昆布		にんじん だいこん ごぼう はくさい	花かつお だし昆布 醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん
一食当たりの栄養価			1杯分 - 501 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 10.2 g	炭水化物 65.8 g
3日 (水)		牛乳	牛乳			
		スパゲティーミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	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	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 (大豆・りんご) シママース コショウ
		ココロサラダ	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) シークワサー	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			1杯分 - 511 kcal	たんぱく質 21.9 g
4日 (木)		牛乳	牛乳			
		キムタクごはん	豚肉	米 ごま油(ごま) ごま	にんじん ごぼう たまねぎ 白菜キムチ(大豆) たくあん(小麦・大豆)	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) シママース 醤油(大豆・小麦)
		小さいわしシークワサーソースかけ	いわし	大豆油(大豆) 三温糖	シークワサー	醤油(大豆・小麦)
		にら入り卵スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でんぷん	にら たまねぎ えのきたけ コーン	花かつお 醤油(大豆・小麦) シママース 本みりん
		一食当たりの栄養価			1杯分 - 424 kcal	たんぱく質 24.8 g

かみかみ献立

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
5日 (金)	<p>くだもの ぎゅうにゅう スタミナどん むぎごはん みそ汁 みそしる</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		スタミナ丼	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく	醤油(大豆・小麦) 本みりん シママース 花かつお
		みそ汁	厚揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		はくさい にんじん	花かつお
		くだもの			プラム又はすもも 予定	
一食当たりの栄養価			I礼* - 665 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 26 g	炭水化物 82.6 g
8日 (月)	<p>ぎゅうにゅう きな粉揚げパン ブロッコリーサラダ 野菜スープ きなこあげパン やさいスープ</p>	牛乳	牛乳			
		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン (小麦・乳・大豆) 三温糖 黒糖 大豆油(大豆)		
		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	かんきつドレッシング 粒入りマスタード 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) シママース
		野菜スープ	鶏むね肉	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん とうがん	鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお 醤油(大豆・小麦) 白ワイン シママース コショウ
		一食当たりの栄養価	I礼* - 576 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 71.1 g
9日 (火)	<p>ぎゅうにゅう 焼きししゃも むぎごはん あかねいものみそしる にんにくのめいため あかね芋のみそ汁</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		焼きししゃも	子持ちししゃも		シークワサー	
		にんにくの芽炒め	豚肉	こめ油	にんにくの芽 にんじん たけのこ	醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		あかね芋のみそ汁	鶏むね肉 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	あかね芋	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん しめじ ねぎ	花かつお
一食当たりの栄養価			I礼* - 563 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 17.8 g	炭水化物 76.1 g
10日 (水)	<p>ぎゅうにゅう おとうふとやさいのナゲット にんじんピラフ カレースープ 人参ピラフ</p>	牛乳	牛乳			
		人参ピラフ	ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン にんにく	チキンピリオン(鶏肉) シママース コショウ
		カレースープ	鶏むね肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ	鶏ガラ(鶏肉) カレールウ (小麦・牛肉 鶏肉・大豆) シママース コショウ
		お豆腐と野菜のナゲット	お豆腐と野菜のナゲット(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価			I礼* - 495 kcal	たんぱく質 19.8 g
11日 (木)	<p>ぎゅうにゅう ナッツとカエリの こくとうがらめ むぎごはん マーポーなす</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		マーポーなす	絹ごし豆腐(大豆) 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油(ごま) でんぷん こめ油	なす にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく 木くらげ	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) 甜麺醬(小麦・大豆) 豆板醬 ポークピリオン (豚肉・鶏肉)
		ナッツとカエリの黒糖がらめ	片口いわし	アーモンド ごま 黒糖 水あめ		本みりん 醤油(小麦・大豆)
		くだもの			オレンジ 予定	
一食当たりの栄養価			I礼* - 648 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 83.4 g
12日 (金)	<p>ぎゅうにゅう チムシンジ むぎごはん</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		麩イリチー	卵 豚肉	麩(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	シママース 醤油(大豆・小麦) 花かつお 煮干しだし(さば)
		一食当たりの栄養価			I礼* - 519 kcal	たんぱく質 24.7 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 (月)		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 だけのこ しいたけ 木くらげ にんにく	ポークフィヨン (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			I補給 - 684 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 92.4 g	
16日 (火)		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 料理酒 花かつお	
		さばの梅焼き	さば	三温糖	梅 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			I補給 - 506 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.7 g
17日 (水)		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) 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 ピーマン パセリ トマト マッシュルーム	ポークフィヨン (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	
		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			I補給 - 661 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 28.9 g	炭水化物 69.3 g	
18日 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米 麦			
		ひじき厚焼き卵	ひじき入り厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆)				
		テークニンブシ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) チキアギ 麦みそ(大豆)	三温糖 こめ油	だいこん にんじん こまつな こんにやく	本みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		あまがし	あまがし(28品目アレルギー表示なし)				
一食当たりの栄養価			I補給 - 608 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17 g	炭水化物 89.2 g	
19日 (金)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		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)	
		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 こんにやく えのきたけ 長ねぎ	花かつお	
一食当たりの栄養価			I補給 - 521 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 69.3 g	
22日 (月)		牛乳	牛乳				
		カンダバージュージー	豚肉 油あげ(大豆)	米 発芽玄米 こめ油	カンダバー にんじん えのきたけ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 料理酒 シママース 花かつお	
		野菜チャンプルー	豆腐(大豆) ツナ	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	
		やき芋		あかね芋			
		一食当たりの栄養価			I補給 - 451 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.4 g

琉球料理の日

食育の日

絵本の料理

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 (水)	<p>牛乳 ぎゅうにゅう フルーツポンチ むぎごはん キーマカレー</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんにく かぼちゃ 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 (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ 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) パイ缶 もも缶 みかん缶	
		一食当たりの栄養価	1杯 - 656 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.1 g	炭水化物 107.7 g
25日 (木)	<p>牛乳 コールスローサラダ ぎゅうにゅう モロフライ パークーハウスパン ヌードルスープ</p>	牛乳	牛乳			
		パークーハウスパン		パークーハウスパン (小麦・乳・大豆)		
		モロフライ		モウカサメフライ (小麦・大豆), 大豆油(大豆)		
		コールスローサラダ		卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢(小麦) シママース コショウ
		鶏肉	スパゲティー(小麦) じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン シママース コショウ 冷凍ガラボーク (豚肉)	
		一食当たりの栄養価	1杯 - 515 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 53.3 g
26日 (金)	<p>牛乳 ひじきのあえもの ぎゅうにゅう いわし梅煮 ひじきの和え物 むぎごはん ごもくに</p>	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		いわし梅煮		いわしの梅煮(大豆・小麦)		
		ひじきの和え物	ひじき ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆)	こまつな にんじん	シママース 醤油(大豆・小麦) コショウ
	鶏肉 大豆	三温糖	とうがん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース 花かつお		
		一食当たりの栄養価	1杯 - 586 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 74.9 g
29日 (月)	<p>牛乳 ゴーヤーチャンプルー ぎゅうにゅう てづくりだいすふりかけ もちきびごはん アーサいり みそしる</p>	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉 豆腐(大豆) 卵 糸けすり	こめ油	にがうり にんじん たまねぎ	醤油(小麦・大豆) シママース
		アーサ入りみそ汁	アーサ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		とうがん にんじん たまねぎ	花かつお シママース
	高野豆腐(大豆) しらす干し 青のり	ごま 三温糖		醤油(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価	1杯 - 509 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 73 g
30日 (火)	<p>牛乳 ぎゅうにゅう みそ野菜ラーメン みそやさいラーメン ごぼうサラダ</p>	牛乳	牛乳			
		みそ野菜ラーメン	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚ひき肉 わかめ なると	めん(小麦・大豆)	長ねぎ もやし にんにく しょうが コーン	冷凍ガラボーク (豚肉) 鶏ガラ(鶏肉・卵) 花かつお シママース
		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)
		一食当たりの栄養価	1杯 - 614 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 27.1 g	炭水化物 63.9 g

給食で巡る日本地図(栃木県)