



令和8年 6月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



(中学校)読谷給食調理場

TEL982-8081

★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。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(ピーナッツ) 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 パナナ 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(ササガ等)・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。

6月は食育月間です!

栄養士・調理員
給食時間訪問

読谷中 1年1~3組	1日 (月) 古堅中 欠食	牛乳	ハンバーグ トマトソース かけ	牛乳	鶏肉	米,麦,乳不使用マーガリン	人参,玉葱,コーン,グリーンピース	白ワイン,ポークパイオン(鶏肉・豚肉), 醤油(小麦・大豆)
		チキンピラフ	シードレス	ワインナー(豚肉)	じゃが芋	人参,キャベツ,玉葱	白ワイン,チキンパイオン(鶏肉), 醤油(小麦・大豆)	
		野菜スープ	チキンピラフ	ハンバーグ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	三温糖,片栗粉,こめ油	玉葱,マッシュルーム,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ウスターソース	
		ハンバーグトマトソースかけ	野菜スープ			ぶどう		
		シードレス						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 702 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 97.8 g	
古堅中 1年1~3組	2日 (火)	牛乳	マカロニサラダ	牛乳	鶏肉	米		
		ごはん	ビーフストロガノフ	牛肉,豚レバー	じゃが芋,小麦粉,こめ油	人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶,にんにく	赤ワイン,トマトピューレー,ウスターソース,ケチャップ,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ハヤシルウ(小麦・牛肉・大豆),チキンパイオン(鶏肉)	
		ビーフストロガノフ	マカロニサラダ		マカロニ(小麦),三温糖,卵抜きマヨネーズ	きゅうり,人参,コーン,あお豆(大豆)		
		マカロニサラダ	ごはん					
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 790 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 30.5 g	炭水化物 105.7 g	
古堅中 1年1~3組	3日 (水)	牛乳	チャプチェ	牛乳	鶏肉	米,玄米		
		玄米入りごはん	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	冷凍カラポーク(豚肉), 醤油(小麦・大豆)	
		サムゲタンスープ	チャプチェ	豚肉	緑豆はるさめ,こめ油,三温糖,ごま油(ごま),ごま	玉葱,ピーマン,たけのこ,人参,しいたけ,しょうが,にんにく,にら	オイスターソース(大豆),豆板醤,醤油(小麦・大豆)	
		チャプチェ	玄米入りごはん					
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 703 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.7 g	炭水化物 101.2 g	
読谷中 1年4~6組	4日 (木)	牛乳	千切り大根の ごまサラダ	牛乳	豚肉,油揚げ(大豆),なると	うどん(小麦),ごま油(ごま)	白菜,人参,しいたけ,にんにく,しょうが	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		肉うどん	かみかみごぼうバーグ	ちくわ	卵抜きマヨネーズ,ごま, 三温糖	切干大根,きゅうり,人参	酢(小麦),醤油(小麦・大豆)	
		千切り大根のごまサラダ	肉うどん	かみかみごぼうのハンバーグ(小麦,ごま,大豆,鶏肉)				
		かみかみごぼうバーグ		ミルク(コーヒ)				
		ミルク(コーヒ)						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 718 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 36.7 g	炭水化物 64.7 g	
古堅中 1年1~3組	5日 (金)	牛乳	人参シリシリ	牛乳	鶏肉	米,麦		
		麦ごはん	いか小判焼き	もずく,豚肉	三温糖,片栗粉,こめ油,ごま油(ごま)	人参,玉葱,コーン,ピーマン,しょうが	豆板醤,花かつお,醤油(小麦・大豆)	
		ピリ辛もずく丼	麦ごはん	卵	こめ油,ごま油(ごま)	人参,にら	醤油(小麦・大豆)	
		人参シリシリ		いか小判焼き(イカ)				
		いか小判焼き						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 704 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 102.3 g	
古堅中 1年1~3組	8日 (月)	牛乳	小魚のいそげ揚げ	牛乳	豚肉	米,麦,こめ油,ごま油(ごま)	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)	バブリカパウダー,キムチの素(大豆・りんご),ポークパイオン(鶏肉・豚肉), 醤油(小麦・大豆)
		キムタクごはん	鶏じゃがみそ汁	鶏肉,油揚げ(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	
		鶏じゃがみそ汁	キムタクごはん	こいわし,あおのり	片栗粉,小麦粉,大豆油			
		小魚のいそげ揚げ						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 718 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 90.7 g	
古堅中 1年1~3組	9日 (火)	牛乳	ピーマンの塩昆布和え	牛乳	鶏肉	米,麦		
		麦ごはん	いわしの梅煮	ミートボール(大豆,鶏肉,豚肉),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,人参,小松菜,えのき	花かつお	
		肉団子汁	麦ごはん	ツナ,焼き竹輪,塩昆布(小麦・大豆)	ごま油(ごま),ごま	ピーマン,キャベツ,人参		
		ピーマンの塩昆布和え	肉団子汁	いわしの梅煮(小麦,大豆)				
		いわしの梅煮						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 724 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.8 g	炭水化物 97.1 g	
読谷中 1年7~9組	10日 (水)	牛乳	鶏肉のにんにく みそ焼き	牛乳	鶏肉	中華めん(小麦,大豆),ごま油(ごま),こめ油,ごま	キャベツ,玉葱,人参,長ねぎ,にんにく	オイスターソース(大豆),鶏だし(鶏肉),醤油(小麦・大豆)
		塩やきそば	サイダーゼリー	鶏肉,赤みそ(大豆)	三温糖	にんにく		
		鶏肉のにんにくみそ焼き			サイダーゼリー	みかん缶,もも缶,パイ缶		
		サイダーゼリー						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 703 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 33.9 g	炭水化物 72.8 g	
古堅中 1年4~6組	11日 (木)	牛乳	ブロッコリーソテー	牛乳	鶏肉	オリーブ油	ブロッコリー,コーン,エリンギ,人参	醤油(小麦・大豆)
		ココアあげパン	魚のトマトシチュー	きな粉(大豆)	コッペパン(乳,小麦,大豆),大豆油,ミルクココア(大豆)			
		魚のトマトシチュー	ココアあげパン	パンガジウス,ベーコン(豚肉),大豆	じゃが芋,三温糖,こめ油,コーンスターチ	人参,玉葱,キャベツ,トマト缶,トマトジュース,にんにく	ケチャップ,赤ワイン,ウスターソース,チキンパイオン(鶏肉), 醤油(小麦・大豆)	
		ブロッコリーソテー						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 714 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 88 g	
古堅中 1年4~6組	12日 (金)	牛乳	きなこもち	牛乳	鶏肉	米,麦		
		麦ごはん	焼肉丼	豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃが芋	大根,人参,小松菜	花かつお,煮干し(さば)	
		貝だくさんみそ汁	麦ごはん	豚肉	こめ油,三温糖	にんにく,しょうが,糸こんにゃく,玉葱,キャベツ,人参,にら	醤油(小麦・大豆)	
		焼肉丼		きな粉(大豆)	白玉だんご(大豆),グラニュー糖,黒糖,三温糖			
		きなこもち						
一食当たりの栄養価(中)				I初キ - 727 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.3 g	

	15日 (月)	牛乳	ゴヤーチップス	牛乳				
		麦ごはん		豚肉, 豚レバー	米, 麦	じゃが芋, 大豆油, 小麦粉, こめ油	人参, 玉葱, グリンピース, にんにく	カレー粉, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ(りんご), ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		ポークカレー	ポークカレー	ハム(豚肉・大豆)		卵抜きマヨネーズ, 三温糖	切干大根, キャベツ, 人参, コーン, ピクルス	酢(小麦)
		コールスロー	コールスロー			片栗粉, 三温糖, 油(大豆)	ゴヤー	
		ゴヤーチップス	麦ごはん					
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	781 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 26 g	炭水化物 111.8 g
読谷中 2年1~3組	16日 (火)	牛乳	ささみとブロッコリーのサラダ	牛乳				
		コッペパン		ベーコン(豚肉), 豆乳		マカロニ(小麦), じゃが芋, 小麦粉, こめ油	人参, 玉葱, セロリ, パセリ, マッシュルーム	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		マッシュルームスープ	チキンのハーブ焼き	鶏ささみ			人参, キャベツ, ブロッコリー, コーン	和風ドレッシング
		ささみとブロッコリーのサラダ	マッシュルーム	鶏肉		オリーブ油	パセリ, バセリ, にんにく	白ワイン
		チキンのハーブ焼き	コッペパン					
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	772 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 34.7 g	炭水化物 82.7 g
読谷中 2年4~6組	17日 (水)	牛乳	牛肉コロッケ	牛乳				
		ビーフペッパーライス		牛肉		米, 麦, こめ油, 乳不使用マーガリン	コーン, 玉葱, 人参, バセリ, にんにく	鶏だし(鶏肉), 醤油(小麦・大豆)
		チキンと豆のトマト煮	チキンと豆のトマト煮	鶏肉, 大豆		じゃが芋, マカロニ(小麦), 三温糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト缶	サルサボモドロー(大豆・鶏肉), 赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース, 醤油(小麦・大豆)
		牛肉コロッケ	ビーフペッパーライス	牛肉コロッケ(小麦・乳・牛肉・大豆)		大豆油		
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	848 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 35.2 g	炭水化物 105.4 g
琉球料理の日	18日 (木)	牛乳	もずく入り厚焼き	牛乳				
		ごはん	たまご	パンガシウス, 豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)		米	大根, 人参, 長ねぎ, 生姜	花かつお
		魚汁	穀物ふりかけ	豚肉, かまぼこ, 厚揚げ(大豆)		こめ油	パパイア, 人参, にら	醤油(小麦・大豆)
		パパイアイリチー	パパイアイリチー	もずく入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)				ふりかけ
		もずく入り厚焼きたまご	ごはん					
		穀物ふりかけ	魚汁					
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	703 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 20.4 g	炭水化物 96.8 g
古堅中 2年1~3組	19日 (金)	牛乳	さばの塩焼き	牛乳				
		ゆかりごはん				米	しそ	
		旬野菜のみそ汁	小松菜の和え物	豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)		じゃが芋	なす, 人参	花かつお, 煮干しだし(さば)
		小松菜の和え物	旬野菜のみそ汁	鶏ささみ, 油揚げ(大豆)		三温糖, こま, こま油(ごま)	キャベツ, 小松菜, 人参	酢(小麦), 醤油(小麦・大豆)
		さばの塩焼き	ゆかりごはん	さば				
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	748 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 28.6 g	炭水化物 94.2 g
読谷中 2年7~9組	22日 (月)	牛乳	冷凍パイ	牛乳				
		ポロポロジュシー		ツツ, 白みそ(大豆)		米, 麦	人参, 大根, えのき	花かつお, 醤油(小麦・大豆)
		野菜チャンプルー	野菜チャンプルー	豚肉, 絹厚揚げ(大豆)		こめ油	キャベツ, 玉葱, 人参, にら	醤油(小麦・大豆)
		冷凍パイ	ポロポロジュシー				冷凍パイ	
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	524 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 24 g	炭水化物 56.7 g
古堅中 2年4~6組	24日 (水)	牛乳	鶏肉とカシューナッツ炒め	牛乳				
		ごはん	チヂミ			米		
		あさり豆腐のスープ	あさり豆腐のスープ	あさり, わかめ, 絹ごし豆腐(大豆)		片栗粉, こま油(ごま)	白菜, しめじ, 人参, 玉葱	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉), 醤油(小麦・大豆)
		鶏肉とカシューナッツ炒め	ごはん	鶏肉		片栗粉, 大豆油, 三温糖, こめ油, こま油(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), 七味唐辛子(ごま), 醤油(小麦・大豆)
		チヂミ	チヂミ	チヂミ(小麦・卵・大豆), 大豆油				
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	723 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 99.2 g
読谷中 3年1~3組	25日 (木)	牛乳	チョコジャム	牛乳				
		あみパン				あみパン(乳・小麦・大豆)		
		サーモンのクリーム煮	チキンカツ	鮭		じゃが芋, マカロニ(小麦), 小麦粉, こめ油	白菜, 人参, 玉葱, ローレル	ホワイトソース(小麦・豚肉), ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		チキンカツ	サーモンのクリーム煮	チキンカツ(小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・牛肉)		大豆油		
		チョコジャム	あみパン	チョコジャム(乳・小麦)				
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	828 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 34.1 g	炭水化物 96.7 g
読谷中 3年4~6組	26日 (金)	牛乳	ミニガアのウサチー	牛乳				
		わかめごはん		わかめ		米		
		大根ンブシー	大学芋	鶏肉, 絹厚揚げ(大豆), 白みそ(大豆)		三温糖, こめ油	大根, 人参, こんにゃく, 小松菜	花かつお, 醤油(小麦・大豆)
		ミニガアのウサチー	大根ンブシー	ミニガア, 甘口白みそ(大豆)		ごま, 三温糖	きゅうり, もやし, 切干大根	酢(小麦), 醤油(小麦・大豆)
		大学芋	わかめごはん	大学芋				
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	765 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 24.2 g	炭水化物 111.5 g
読谷中 3年4~6組	29日 (月)	牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳				
		ミートボールスパゲティ		豚肉, 大豆, 豚レバー, ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)		スパゲティ(小麦), こめ油, 三温糖	玉葱, 人参, にんにく, トマトペースト	デミグラスソース(小麦・鶏肉), ケチャップ, ウスターソース, 鶏だし(鶏肉)
		オムレツ	オムレツ	オムレツ(卵・大豆)				
		フルーツヨーグルト(バナナ)	ミートボールスパゲティ	ヨーグルト(乳)			みかん缶, もも缶, バイン缶, バナナ	
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	711 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 28.3 g	炭水化物 86.3 g
読谷中 3年4~6組	30日 (火)	牛乳	ちくわのキムチマヨ焼き	牛乳				
		山菜おこわ		鶏肉, 油揚げ(大豆)		米, 麦, 三温糖, こま油(ごま), こめ油	人参, 水菜, 山菜, きくらげ, しいたけ	オイスターソース(大豆), 花かつお, 醤油(小麦・大豆)
		水ぎょうざスープ	水ぎょうざ	水ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		片栗粉, こま油(ごま)	白菜, 人参, 長ねぎ	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉), 醤油(小麦・大豆)
		ちくわのキムチマヨ焼き	山菜おこわ	焼き竹輪, 系かつお		卵抜きマヨネーズ	ねぎ	キムチの素(大豆・りんご)
		一食当たりの栄養価(中)		I初キ	719 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 26.8 g	炭水化物 90.8 g

