

令和8年7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 パナナ 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(サリノ等)・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、にわた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
1日 (水)		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		春雨スープ	鶏むね肉	はるさめ ごま油(ごま) でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが 木くらげ	花かつお 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		胡瓜とちくわのゴマあえ	ちくわ	ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
		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	1杯 - 508 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 16 g	炭水化物 69.3 g	
2日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		もずく丼	もずく 豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお シママース
		冬瓜のみそ汁	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		とうがん こまつな にんじん しいたけ	花かつお シママース
		くだもの			オレンジ 予定	
	一食当たりの栄養価	1杯 - 570 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 12.8 g	炭水化物 87.9 g	
3日 (金)		牛乳	牛乳			
		炊き込みご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	米 こめ油	にんじん ごぼう あお豆(大豆) しいたけ	醤油(大豆・小麦) 本みりん 料理酒 シママース ポークフィヨン (豚肉・鶏肉)
		パパイアの梅肉あえ	ツナ 糸けずり	三温糖	パパイア きゅうり 梅肉(大豆・りんご)	酢(小麦) シママース
		かき玉汁	鶏むね肉 卵	ごま油(ごま) でんぷん	にんじん こまつな	醤油(大豆・小麦) シママース 花かつお
		カルフィッシュ	カルフィッシュ (28品目アレルギー表示なし)			
	一食当たりの栄養価	1杯 - 449 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 43.3 g	
6日 (月)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		へちま入りみそ汁	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		へちま にんじん	花かつお シママース
		お肉とブロッコリーの中華炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	ごま油(ごま) 三温糖 こめ油 でんぷん	ブロッコリー にんじん しいたけ こまつな たけのこ にんにく しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん オイスターソース
	一食当たりの栄養価	1杯 - 530 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 72.7 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	
7日 (火)	たなばたデザート ぎゅうにゅう (きんしたまご) (タレ) (あえもの) (おゅうかめん) ひやしちゅうか ほしのコロッケ 七タデザート	牛乳	牛乳				
		冷やし中華 (めん)		中華めん (小麦・大豆)			
		冷やし中華 (きんしたまご)	錦糸卵(卵)				
		冷やし中華 (和え物)	ハム(豚肉・大豆)	ごま	きゅうり もやし にんじん		
		冷やし中華 (タレ)		三温糖 ごま油(ごま)	シークワサー	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒 シママース	
		星のコロッケ	星のコロッケ (小麦・鶏肉・豚肉)、大豆油(大豆)				
七タデザート	七タゼリー (28品目アレルギー表示なし)						
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 616 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.5 g	炭水化物 82.2 g	
8日 (水)	アスパラソテー ぎゅうにゅう ミートハンバーグ コッペパン キャロットスープ コッペパン キャロットスープ ミートハンバーグ	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
		キャロットスープ	ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 ごめ油	にんじん たまねぎ パセリ	鶏ガラ(鶏肉) ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・ 牛肉・鶏肉) シママース コショウ	
		アスパラソテー	ウインナー(豚肉)	ごめ油	アスパラガス にんじん しめじ にんにく	シママース コショウ	
		ミートハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)				
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 582 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 63.5 g	
9日 (木)	すのもの ぎゅうにゅう マグロカツ もちきびごはん おきなわふう につけ マグロカツ	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米 もちきび			
		沖縄風煮つけ	鶏肉 昆布	三温糖	とうがん にんじん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) シママース 本みりん 酒 花かつお	
		酢のもの	ハム(豚肉・大豆)	はるさめ ごま 三温糖 ごま油(ごま)	にんじん きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)	
		マグロカツ	マグロカツ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)				
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 580 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 86.8 g	
10日 (金)	なっとう ぎゅうにゅう ふーイリチー ごはん イナムドゥチ ごはん イナムドゥチ 納豆	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		イナムドゥチ	豚肉 黄かまぼこ 甘口しろみそ(大豆)		こんにゃく しいたけ	シママース ポークフィヨン (豚肉) 花かつお	
		麩イリチー	卵 豚肉	麩(小麦・大豆) ごめ油	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	
		納豆	納豆(大豆・小麦)				
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 559 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 73.1 g	

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と
地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆
日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
など盛りだくさん♪

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/7 七タ

Q. 七タに食べる習慣がある
そうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵
させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

こたえ
たなばた 七タ... ①小麦粉
なっとう ひ 納豆の日... ①だいず

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
13日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		麻婆春雨	豚ひき肉 高野豆腐 (大豆)	はるさめ 三温糖 ごま油(ごま) こめ油	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく	醤油(大豆・小麦) オイスターソース 豆板醤 チキンフイヨン (鶏肉)
		小松菜と切干大根のナムル		三温糖 ごま ごま油(ごま)	切干大根 こまつな にんじん 赤パプリカ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
一食当たりの栄養価		17種 - 541 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 17 g	炭水化物 78.7 g	
14日 (火)		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		じゃぶ (兵庫県)	鶏肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒
		おかか和え	糸けすり	三温糖	きゅうり だいこん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
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		
一食当たりの栄養価		17種 - 546 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 71.7 g	
15日 (水)		牛乳	牛乳			
		なすとトマトのスパゲティ	ツナ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	なす たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	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) 赤ワイン シママース
		ブロッコリーサラダ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆) 三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン シークワーサー	粒入りマスタード 酢(小麦)
		シークワーサータルト	米粉のシークワーサータルト (大豆)			
一食当たりの栄養価		17種 - 560 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 73.9 g	
16日 (木)		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		旬の野菜のみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) 油あげ(大豆) 麦みそ(大豆)		にんじん こまつな とうがん	花かつお シママース
		ゴまじゃこあえ	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)
豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価		17種 - 515 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16 g	炭水化物 72.1 g	
17日 (金)		牛乳	牛乳			
		発芽玄米入りごはん		米 発芽玄米		
		夏野菜入りカレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン とうがん かぼちゃ なす にんにく	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) シママース
		大根のレモン漬		三温糖	だいこん きゅうり レモン果汁	酢(小麦) シママース
紅芋豆乳アイス	紅芋豆乳アイス(大豆)					
一食当たりの栄養価		17種 - 686 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 100.5 g	