

# 令和8年7・8月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

7月は「県産品奨励月間」です。  
給食でも献立に県産食材を積極的に活用し、奨励しています。  
ぜひご家庭でも子ども達と一緒に確認してほしいと思います。



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(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 くるみ 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 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。

**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

## ◎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	
	1日 (水)	牛乳	ハンバーグ	牛乳			
		ごはん	ごはん	米			
		冬瓜カレー	ハンバーグ	鶏ひき肉、豚レバー	油(大豆),小麦粉	冬瓜,人参,玉葱,ピーマン,にんにく	カレー粉(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)
		コールスロー	コールスロー	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)
		ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 844 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 31.7 g	炭水化物 108.4 g	
	2日 (木)	ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			
		紅いもパン	モーウイのサラダ	紅芋パン(小麦・乳・大豆)			
		キャロットポタージュ	鶏のシークワサーソース焼き	ベーコン(豚肉),豆乳	じゃが芋,小麦粉,油(大豆)	人参,玉葱,セロリ,マッシュルーム	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),醤油(小麦・大豆)
		モーウイのサラダ	モーウイのサラダ	鶏ササミ	三温糖,オリーブ油	モーウイ,キャベツ,人参,コーン	醤油(小麦・大豆),りんご酢(りんご)
		鶏のシークワサーソース焼き	鶏のシークワサーソース焼き	鶏肉	三温糖,片栗粉	シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 731 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.3 g	炭水化物 93 g	
古堅中 3年 1~3組	3日 (金)	牛乳	ちくわのうっちゃん焼き	牛乳			
		うどんやきそば	うどんやきそば	豚肉	沖縄そば(小麦・大豆),油(大豆)	にんにく,人参,玉葱,キャベツ,小松菜,きくらげ	醤油(小麦・大豆),ウスターソース,カレー粉,ケチャップ
		ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		ねぎ	花かつお
		ちくわのうっちゃん焼き	ちくわのうっちゃん焼き	焼き竹輪	卵抜きマヨネーズ		醤油(小麦・大豆), うこん
		うどんやきそば	うどんやきそば				
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 701 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 35.6 g	炭水化物 64.3 g	
読谷中 3年 7~9組	6日 (月)	牛乳	チキアギ	牛乳			
		ごはん	ごはん	米			
		アーサ汁	中身イリチー	あおさ,絹ごし豆腐(大豆)			醤油(小麦・大豆),花かつお
		中身イリチー	中身イリチー	豚肉,中身,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆)	黒糖,油(大豆)	キャベツ,人参,こんにゃく,玉葱,にら,にんにく	醤油(小麦・大豆)
		チキアギ	チキアギ	チキアギ			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 695 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 24 g	炭水化物 90.9 g	
古堅中 3年 4~6組	7日 (火)	牛乳	肉野菜炒め	牛乳			
		ごはん	ごはん	米			
		天の川スープ	セタクレーブ	とり肉,卵	ピーマン,片栗粉,ごま油(ごま)	きくらげ,しいたけ,白菜,人参,オクラ	醤油(小麦・大豆),ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		肉野菜炒め	肉野菜炒め	豚肉,絹厚揚げ(大豆)	三温糖,ごま油(ごま)	にんにく,玉葱,人参,にら,キャベツ	醤油(小麦・大豆)
		セタクレーブ	セタクレーブ		クレーブ(大豆)		
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 704 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 26.5 g	炭水化物 95.4 g	
読谷中 1年 1~3組	8日 (水)	牛乳	カクテキ	牛乳			
		ごはん	ごはん	米			
		麻婆へちま	鶏のタンカンソース焼き	豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,赤みそ(大豆)	片栗粉,油(大豆),ごま油(ごま)	にんにく,しょうが,人参,玉葱,にら,きくらげ,しいたけ,へちま	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま),ケチャップ,醤油(小麦・大豆),オイスターソース(大豆),トウバンジャン
		鶏のタンカンソース焼き	鶏のタンカンソース焼き	鶏肉	三温糖,片栗粉		タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン),醤油(小麦・大豆)
		カクテキ	麻婆へちま	糸かつお	三温糖	大根,きゅうり	キムチの素(りんご・大豆),醤油(小麦・大豆)
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 701 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 91.8 g	
	9日 (木)	牛乳	豚肉のしょうが焼き	牛乳			
		県産まぐろの炊き込みごはん	県産まぐろの炊き込みごはん	まぐろ,かまぼこ	米,麦,ごま,油	ごぼう,人参,ねぎ,生姜,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		ゴーヤーとナッツのみそマヨ和え	ヨーグルト	鶏ササミ,ひじき,甘口白みそ(大豆)	卵抜きマヨネーズ,三温糖,アーモンド	ゴーヤー,人参,もやし,きゅうり,コーン	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		豚肉のしょうが焼き	豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖	しょうが,にんにく	醤油(小麦・大豆)
		ヨーグルト	県産まぐろの炊き込みごはん	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 682 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 90.7 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
	<b>10日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		冬瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉,大豆,絹厚揚げ(大豆)	三温糖,こめ油,片栗粉	冬瓜,人参,玉葱,こんにゃく,しいたけ,しょうが	醤油(小麦・大豆),ホークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		県産厚焼き玉子	厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		納豆	納豆(大豆・小麦)			
		県産厚焼き玉子 納豆 ごはん 冬瓜のそぼろ煮				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 719 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 96 g
古堅中 1年 1~3組	<b>13日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		タコライス(ミート)	豚肉,豚レバー,大豆	油(大豆)	玉葱,人参,セロリ,にんにく	赤ワイン,ケチャップ,チリソース,チリパウダー,パブリカパウダー,ウスターソース
		タコライス(野菜)	チーズ(乳)		赤パブリカ,コーン,キャベツ	
		オニオンスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦)	玉葱,人参	醤油(小麦・大豆),パセリ,チキンフィヨン(鶏肉)
		タコライス ごはん オニオンスープ				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 700 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.2 g	炭水化物 102.2 g
読谷中 1年 4~6組	<b>14日 (火)</b>	牛乳	牛乳			
		アーサ入り沖縄そば	豚肉,かまぼこ,あおさ	沖縄そば(小麦・大豆),三温糖	ねぎ,生姜	醤油(小麦・大豆),冷凍ガラポーク(豚肉),花かつお
		千切りイリチー	豚肉,昆布,油揚げ(大豆)	油(大豆),三温糖	切干大根,人参	ホークフィヨン(鶏肉・豚肉),醤油(小麦・大豆)
		黒糖ゼリーと白玉ミックス		黒糖ゼリー,白玉だんご(大豆),黒豆(大豆)		
		アーサ入り沖縄そば				
		千切りイリチー 黒糖ゼリーと白玉ミックス アーサ入り沖縄そば				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 774 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 99 g
	<b>15日 (水)</b>	牛乳	牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
		豆のトマト煮込み	鶏ひき肉,豚レバー,大豆	じゃが芋,小麦粉,油(大豆),三温糖	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)
		チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	レモン果汁	醤油(小麦・大豆)
		オレンジ			オレンジ	
		チキンのマーマレード焼き オレンジ 豆のトマト煮込み 黒糖パン				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 826 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 31.1 g	炭水化物 105.2 g
古堅中 1年 4~6組	<b>16日 (木)</b>	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		なかみ汁	なかみ(豚肉),豚肉		しいたけ,こんにゃく,ねぎ,生姜	醤油(小麦・大豆),花かつお
		タマナーチャンプルー	豚肉,焼き豆腐(大豆)	油(大豆)	玉葱,人参,キャベツ,にら	醤油(小麦・大豆)
		とんかつ	とんかつ(小麦・大豆・豚肉)			とんかつソース
		タマナーチャンプルー とんかつ ごはん なかみ汁				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 749 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 29.6 g	炭水化物 86.8 g
読谷中 1年 7~9組	<b>17日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
		くふあーじゅーしー	豚肉,チキアギ,ひじき	米,油(大豆)	人参,しいたけ,ねぎ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,油揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)	ねり白ごま	こんにゃく,しいたけ	花かつお
		まぐろの竜田揚げ	まぐろ	小麦粉,片栗粉,油(大豆)	にんにく,しょうが	醤油(小麦・大豆),塩麹
		シークワサーシャーベット				
		シークワサーシャーベット くふあーじゅーしー まぐろの竜田揚げ イナムドゥチ				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 820 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 31.5 g	炭水化物 96.9 g

夏休み

	<b>8月 25日 (火)</b>	牛乳	牛乳			
		ナン	ナン(小麦)			
		ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ(小麦)	人参,玉葱,キャベツ	コショウ,醤油(小麦・大豆),ホークフィヨン(鶏肉・豚肉),パセリ
		キーマカレー	鶏ひき肉,大豆	油(大豆),小麦粉	にんにく,玉葱,人参,セロリ,コーン,ピーマン,ブルーベリー	赤ワイン,マドラスカレー(小麦・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,ケチャップ
		バナラ大福		バナラ大福(大豆)		
		バナラ大福 ヌードルスープ				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 692 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.7 g	炭水化物 82.4 g
読谷中 2年 1~3組	<b>26日 (水)</b>	牛乳	牛乳			
		ごはん	米			
		ポークストロガノフ	豚肉,豚レバー	じゃが芋,小麦粉,油(大豆)	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),チキンフィヨン(鶏肉)
		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 ポークストロガノフ				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 773 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 28.2 g	炭水化物 105.7 g
	<b>28日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
		きなこあげパン	きな粉(大豆)	コッパン(小麦・乳・大豆),油(大豆),はったい粉,三温糖,黒糖,グラニュー糖		
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉,豆乳(大豆)	マカロニ(小麦),油(大豆),コーンスターチ	白菜,人参,玉葱,ローレル	シチュールウ,ホークフィヨン(鶏肉・豚肉)
		ビーンズサラダ	鶏ササミ,ひよこ豆,青エンドウ豆,赤いんげん豆	卵抜きマヨネーズ,ごま,三温糖	きゅうり,コーン,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		鶏肉のクリーム煮 ビーンズサラダ				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 798 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 30 g	炭水化物 99.1 g
古堅中 2年 1~3組	<b>31日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
		トマトとベーコンの Pasta	ベーコン(豚肉),豚レバー	スパゲッティ(小麦),オリーブ油,三温糖,油(大豆)	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶,グリーンピース	赤ワイン,ウスターソース,ケチャップ,デミグラスソース(小麦・鶏肉)
		大根サラダ	鶏ササミ	オリーブ油,三温糖	大根,きゅうり,人参,コーン	醤油(小麦・大豆),りんご酢(りんご)
		ミートオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
		大根サラダ ミートオムレツ トマトとベーコンの Pasta				
		一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 676 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 78.2 g