令和8年9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(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。

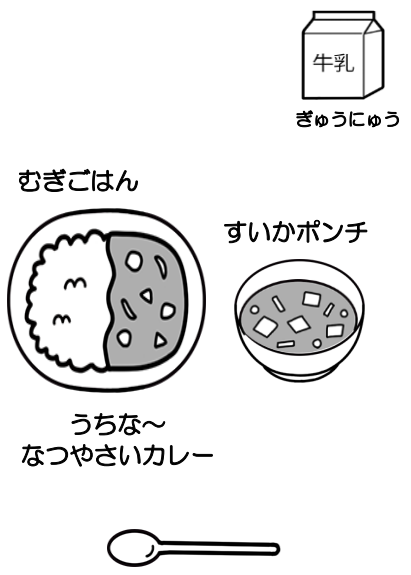
★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

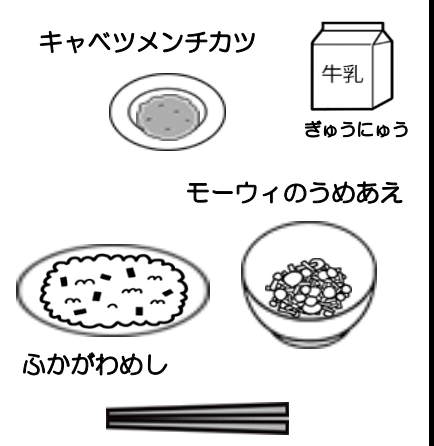
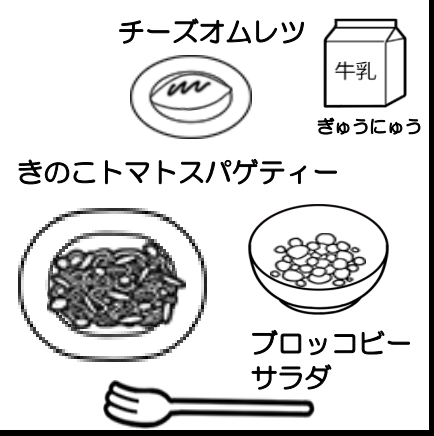
★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

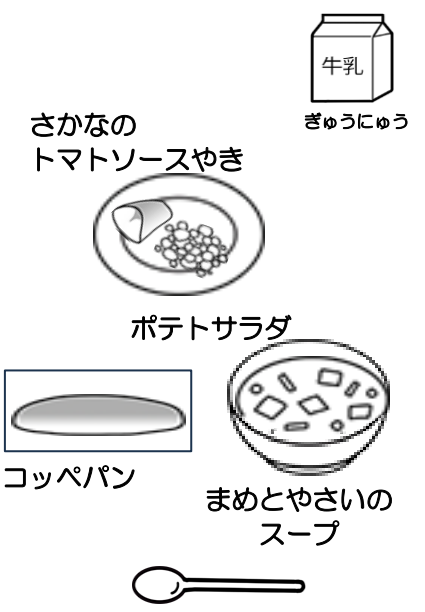
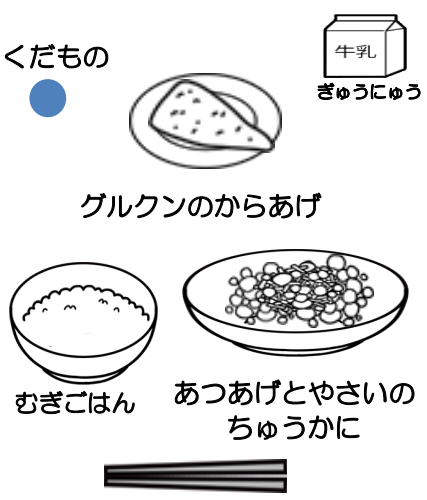
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

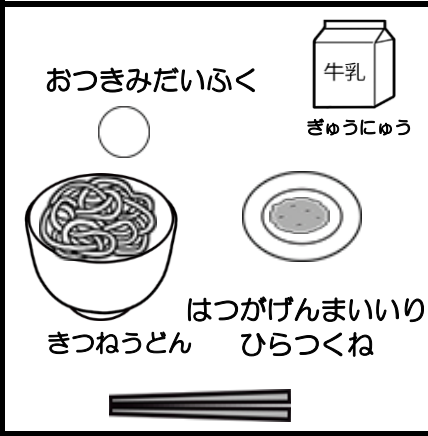
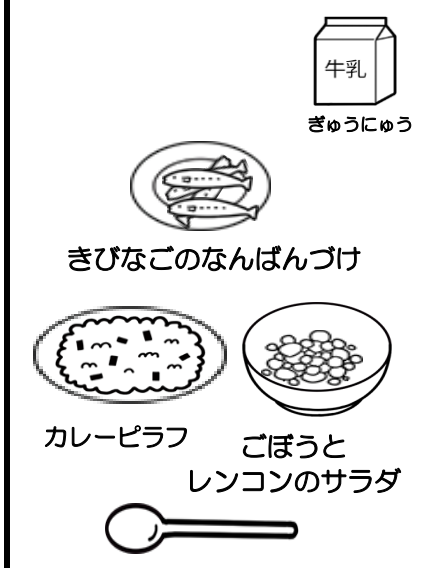
★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈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。
◎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 (火)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		うちな～夏野菜カレー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油 黒糖	たまねぎ にんじん モーウイ とうがん ようさい プルーン	おろしにんにく おろし生姜 シママース 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) ポークブイヨン (豚肉)
		すいかポンチ			パイン缶 もも缶 みかん缶 すいか	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 98 g
2日 (水)		牛乳	牛乳			
		ひじきクファジューシー	豚肉 かまぼこ 油揚げ(大豆) ひじき 大豆	米 こめ油	にんじん	本みりん 酒 シママース ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) しょうゆ(小麦・大豆)
		さばの塩麹焼き	さば	塩麹		
		へちま入りかきたまみそ汁	豆腐(大豆) 卵 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		にんじん たまねぎ へちま にら	花かつお
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 31.2 g	炭水化物 61.2 g
3日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		豚キムチ丼	豚肉	三温糖 ごま こめ油 でんぷん	白菜キムチ(大豆) にんじん たまねぎ たけのこ もやし 木くらげ しいたけ こんにゃく こまつな	おろしにんにく おろししょうが 酒 本みりん 花かつお シママース しょうゆ(小麦・大豆)
		2色芋のかりんとう		あかね芋 紅いも 大豆油(大豆) 黒糖 水あめ でんぷん		しょうゆ(小麦・大豆) 薄口しょうゆ (小麦・大豆)
		わかめと豆腐の中華スープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油(ごま)	にんじん 長ねぎ	シママース コショウ 花かつお ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 86.1 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
4日 (金)		牛乳	牛乳			
		食パン		食パン (小麦･乳･大豆)		
		チリコンカン	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース (大豆･りんご) 赤ワイン(ゼラチン) シママース,コショウ
		麦のポタージュスープ	鶏むね肉 豆乳(大豆)	麦 じゃがいも 小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ パセリ	ポークブイヨン (豚肉) ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) コショウ, シママース
		パパイヤ和風サラダ	ツナ		パパイヤ きゅうり コーン,にんじん	和風ドレッシング (小麦･大豆･りんご)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 75.9 g
7日 (月) 沖縄終戦記念日		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉,豆腐(大豆) 卵 糸けずり	こめ油	にがうり にんじん たまねぎ	シママース しょうゆ(小麦・大豆)
		鶏汁	鶏むね 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		とうがん にんじん こまつな しょうが	花かつお
		くだもの			青切みかん 予定	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 78.2 g
8日 (火)		牛乳	牛乳			
		深川めし	豚肉 あさり	米 ごま 三温糖 こめ油	たけのこ にんじん しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(大豆･小麦) 薄口しょうゆ (小麦・大豆) 酒,本みりん シママース 花かつお
		国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆),大豆油(大豆)			
		モーウィの梅あえ	糸けずり	三温糖 ごま油(ごま)	モーウイ きゅうり にんじん 梅肉(大豆･りんご)	酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 71.9 g
9日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		チャプスイ	豚肉	三温糖 でんぷん こめ油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン,もやし たけのこ,しいたけ	酒 ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) シママース しょうゆ(大豆･小麦)
		もずくと豆腐の中華スープ	もずく 豆腐(大豆)	ごま油(ごま)	にんじん とうがん 長ねぎ	シママース, コショウ 花かつお ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) しょうゆ(大豆･小麦)
		カエリの黒糖がらめ	片口いわし	ごま 黒糖,水あめ		本みりん しょうゆ(大豆･小麦)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 74.7 g
10日 (木)		牛乳	牛乳			
		きのこトマトスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	しめじ,エリンギ たまねぎ にんじん こまつな にんにく,トマト	ケチャップ シママース コショウ
		ブロッコビーサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん豆	ノンエッグ マヨネーズ(大豆) 三温糖	にんじん きゅうり ブロッコリー シークヮーサー	粒入りマスタード
		チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵･乳･小麦･大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 28.6 g	炭水化物 62.3 g
11日 (金) 給食で巡る日本地図		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		いわし梅煮	いわしの梅煮（小麦・大豆）			
		泥亀（どんがめ）汁 ★滋賀県	厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごま	なす たまねぎ ねぎ	煮干し（さば）
		ゴーヤーのウサチ	かまぼこ	三温糖	にがうり きゅうり,もやし シークヮーサー	酢(小麦) しょうゆ(大豆･小麦)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 74.2 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
14日 (月)		牛乳	牛乳			
		オムライス （チキンライス） （ケチャップ）	鶏肉	米 こめ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	カレー粉 トマトピューレー ウスターソース (大豆･りんご) うすくち醤油 (大豆･小麦) シママース,コショウ ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) ケチャップ
		オムライス（薄焼き卵）	薄焼き卵(卵･小麦･大豆)			
		ジュリエンヌスープ			たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ローリエ	チキンがらスープ (鶏肉) ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) うすくち醤油 (大豆･小麦) しょうゆ(大豆・小麦) シママース,コショウ
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16 g	炭水化物 72.4 g
15日 (火)		牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦･乳･大豆)		
		魚のトマトソース焼き	マグロ	オリーブ油 黒糖	たまねぎ トマト	シママース こしょう おろしにんにく ケチャップ チリソース
		豆と野菜のスープ	鶏肉 大豆		ほうれん草 たまねぎ にんじん とうがん	ポークブイヨン (豚肉) うすくち醤油 (大豆･小麦) 白ワイン(ゼラチン) シママース,コショウ
		ポテトサラダ	ハム(豚肉･大豆)	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ(大豆) 三温糖	にんじん きゅうり コーン シークヮーサー	うすくち醤油 (大豆･小麦) 酢(小麦) シママース,コショウ
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 57.9 g
16日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆)		シママース コショウ
		厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ こまつな 木くらげ しいたけ	酒 本みりん シママース ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) しょうゆ(大豆･小麦) オイスターソース
		くだもの			ぶどう　予定	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.7 g
17日 (木) 琉球料理の日（トーカチ）		牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米,黒米		
		千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ	こめ油	切干しだいこん にんじん こんにゃく	本みりん 酒,シママース しょうゆ(大豆･小麦) 花かつお
		クーリジシ	豚肉 卵 黄かまぼこ		とうがん しいたけ こんにゃく	花かつお うすくち醤油 (大豆･小麦) シママース
		チキアギ	野菜入りチキアギ			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 75.1 g
18日 (金) 食育の日		牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび		
		読谷かぼちゃのみそ汁	豚肉 油あげ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		こまつな かぼちゃ たまねぎ とうがん	花かつお
		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	酢(小麦) しょうゆ(大豆･小麦)
		豆腐の肉みそあん包み	豆腐の肉みそあん包み(大豆・小麦・豚肉)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 78.6 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
24日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		タコライス(ミート)	牛ひき肉 豚ひき肉 繊維状大豆たんぱく （大豆）	こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン	ケチャップ トマトソース（大豆） チリソース サルサソース ウスターソース (りんご･大豆) シママース
		タコライス(ゆで野菜)			キャベツ	
		タコライス（スライスチーズ）	チーズ(乳)			
		アーサと卵のすまし汁	アーサ 卵 豆腐(大豆)	でんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ	花かつお うすくち醤油 (大豆･小麦) 酒,シママース
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20 g	炭水化物 88.3 g
25日 (金) 絵本の料理		牛乳	牛乳			
		きつねうどん	鶏肉 なると 油あげ(大豆)	冷凍うどん(小麦) 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	花かつお 煮干し（さば） うすくち醤油 (大豆･小麦) 本みりん,酒 シママース しょうゆ(大豆･小麦)
		発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦･鶏肉･豚肉･大豆)			
		お月見大福	お月見大福(大豆)			
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 60.8 g
28日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		マーボーへちま	絹ごし豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	黒糖 ごま油(ごま) でんぷん こめ油	へちま モーウイ にんじん たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく 木くらげ	ケチャップ 甜麺醤(小麦･大豆) 豆板醤 ポークブイヨン (豚肉･鶏肉) しょうゆ(大豆･小麦)
		オクラの中華和え	海藻サラダ ツナ	ごま油(ごま) 三温糖	オクラ キャベツ きゅうり もやし にんじん	酢(小麦) シママース しょうゆ(大豆･小麦)
		スナックアーモンド		アーモンド		
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 80.4 g
29日 (火)		牛乳	牛乳			
		カレーピラフ	ベーコン(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン にんにく	ケチャップ チキンブイヨン(鶏肉) カレー粉 白ワイン(ゼラチン) シママース コショウ
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) 黒糖	たまねぎ 赤パプリカ	本みりん 酢(小麦) しょうゆ(大豆･小麦)
		ごぼうとレンコンのサラダ	ささみ(鶏肉)	卵抜きマヨネーズ (大豆) 三温糖 ごま	ごぼう きゅうり にんじん れんこん	りんご酢(りんご) しょうゆ(大豆･小麦)
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 23 g	炭水化物 70.1 g
30日 (水)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖 でんぷん	とうがん しょうが にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	酒 本みりん シママース 花かつお しょうゆ(大豆･小麦)
		ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 糸けずり 青のり	卵抜きマヨネーズ (大豆)		本みりん
		くだもの			梨　予定	
		一食当たりの栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 80.4 g