

令和8年9月
学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



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(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)　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　バナナ　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(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。

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(火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		魚汁	パンガシウス,絹ごし豆腐(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		とうがん,長ねぎ,生姜	花かつお
		パパイヤチャンプルー	豚肉,絹厚揚げ(大豆)	油（大豆）	パパイア,人参,にら	醤油(小麦・大豆)
		さつまいもステック		さつまいも,油(大豆),三温糖		
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 100.8 g
	2日(水)	牛乳	牛乳			
		わかめとじゃこの炊き込みごはん	しらす干し,かまぼこ,わかめ	米,麦,ごま油（ごま）,ごま,油（大豆）	人参,しいたけ,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),花かつお
		豚汁	豚肉,白みそ（大豆）	じゃが芋,ごま油（ごま）	ごぼう,人参,大根,生姜,長ねぎ,こんにゃく,しいたけ	花かつお,煮干しだし
		鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉	三温糖,はちみつ		醤油(小麦・大豆),塩麹
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 26.5 g	炭水化物 88.8 g
読谷中 1年 7～9組	3日(木)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋,黒糖,三温糖,油（大豆）	人参,玉葱,糸こんにゃく,しいたけ,グリンピース,にんにく,しょうが	醤油(小麦・大豆),花かつお
		いか小判焼き	いか小判焼き(イカ)			
		納豆	納豆(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 712 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 113 g
古堅中 2年 1～3組	4日(金)	牛乳	牛乳			
		パーカーハウスパン		パン（小麦・乳・大豆）		
		チキンのトマト煮	鶏肉,大豆	じゃが芋,マカロニ（小麦）,三温糖,コーンスターチ,油（大豆）	人参,玉葱,ピーマン,トマト缶,トマトジュース,にんにく	ケチャップ,,赤ワイン,醤油(小麦・大豆),ウスターソース,鶏だし
		ブロッコリーのサラダ			人参,キャベツ,ブロッコリー,コーン	イタリアンドレッシング
		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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 97 g
読谷中 2年 1～3組	7日(月)	牛乳	牛乳			
		野菜みそラーメン	豚肉,なると,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	中華麺(小麦・大豆),ごま油（ごま）	人参,玉葱,キャベツ,にら,コーン,きくらげ,にんにく,しょうが	醤油(小麦・大豆),チキンブイヨン(鶏肉),鶏だし
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)			
		シードレス			ぶどう	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 88.8 g
	8日(火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		チキンカレー	鶏肉,豚レバー	じゃが芋,小麦粉,こめ油	人参,玉葱,グリンピース,にんにく	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,チャツネ(りんご)
		パインとナタデココのデザート		白玉だんご(大豆)	寒天,ナタデココ,パイン缶,サイダーゼリー	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 117.4 g
古堅中 2年 4～6組	9日(水)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		肉団子汁	肉団子(大豆,鶏肉,豚肉)		キャベツ,とうがん,人参	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		ひじき炒め	ひじき,油揚げ(大豆),豚肉,ちくわ,大豆	油（大豆）	こんにゃく,人参,キャベツ,にら	醤油(小麦・大豆)
		あぶらみそ	豚肉,赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）,糸かつお	三温糖,油（大豆）	しょうが	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 97.6 g
読谷中 2年 4～6組	10日(木)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆),赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）	じゃが芋	人参,小松菜	花かつお,煮干しだし
		焼肉丼	豚肉,絹厚揚げ(大豆)	緑豆はるさめ,三温糖,油（大豆）	にんにく,しょうが,しいたけ,玉葱,キャベツ,人参,にら,たけのこ	醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.5 g	炭水化物 103.5 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
	11日 (金)	牛乳	牛乳			
		さつま芋の炊き込みご飯	鶏肉	米,麦,さつまいも,三温糖,油（大豆）,ごま油（ごま）,ごま	人参,しいたけ,あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆),チキンブイヨン(鶏肉)
		かき玉汁	卵,絹ごし豆腐（大豆）	片栗粉	人参,小松菜,えのき	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		魚のもみじ焼き	パンガシウス	卵抜きマヨネーズ	人参	醤油(小麦・大豆)
		ミルメーク(ココア)		ミルメーク(大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 723 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 25.4 g	炭水化物 88.9 g
	14日 (月)	牛乳	牛乳			
		ミートボールスパゲティ	豚肉,大豆,豚レバー,肉団子(大豆,鶏肉,豚肉)	スパゲティ（小麦）,三温糖,油（大豆）	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
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		ポンデドーナツ		ドーナツ(小麦・乳・卵・大豆)		
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 717 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 31.6 g	炭水化物 80.6 g
読谷中 2年 7～9組	**15日 (火)**	牛乳	牛乳			
		ゆかりごはん		米		ゆかり
		さつま汁	鶏肉,油揚げ(大豆),白みそ（大豆）	さつまいも	玉葱,人参	花かつお,煮干しだし
		小松菜の和え物	鶏ササミ	三温糖,すりごま,ごま油（ごま）	キャベツ,小松菜,人参	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		ちくわのわさびマヨ焼き	焼き竹輪(大豆)	卵抜きマヨネーズ		醤油(小麦・大豆),わさび
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 699 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 99.2 g
読谷中 3年 1～3組	**16日 (水)**	コッペパン		パン（小麦・乳・大豆）		
		マッシュルームスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦),じゃが芋,小麦粉,こめ油,油（大豆）	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	ﾎﾜｲﾄﾙｳ(小麦・豚肉）,チキンブイヨン(鶏肉)
		大根サラダ	鶏ササミ		人参,大根,コーン,きゅうり	和風ドレッシング
		チキンのハーブ焼き	鶏肉	オリーブ油	バジル,パセリ,にんにく	白ワイン
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 700 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 83 g
	17日 (木)	牛乳	牛乳			
		くふぁーじゅーしー	豚肉,チキアギ,ひじき	米,麦,油（大豆）	人参,しいたけ	醤油(小麦・大豆),花かつお
		シカムドゥチ	豚肉,かまぼこ		冬瓜,こんにゃく,しいたけ,生姜	花かつお,醤油(小麦・大豆)
		いわしのみそ煮	いわしみそ煮(大豆)			
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 722 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 32.3 g	炭水化物 78.7 g
古堅中 3年 1～3組	**18日 (金) ㊗トーカチ**	牛乳	牛乳			
		黒米ごはん		米,黒米		
		なかみ汁	中身,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
		千切りイリチー	豚肉,昆布,油揚げ(大豆)	三温糖,油（大豆）	切干大根,人参,こんにゃく	醤油(小麦・大豆),ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		サーターアンダギー		ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ(小麦・卵・乳・大豆),大豆油		
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 759 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 29.7 g	炭水化物 98.8 g
	24日 (木)	牛乳	牛乳			
		沖縄そば	豚肉,かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆),三温糖	ねぎ,生姜	醤油(小麦・大豆),花かつお,豚骨
		もずく酢	もずく	三温糖	もやし,きゅうり	酢(小麦),醤油(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 650 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 77.2 g
読谷中 3年 4～6組	**25日 (金)**	鶏おこわ	鶏肉,かまぼこ,油揚げ(大豆)	米,麦,ごま,油（大豆）,ごま油（ごま）	人参,あお豆(大豆),きくらげ	醤油(小麦・大豆),チキンブイヨン(鶏肉)
		あさりのみそ汁	あさり,わかめ,赤だし,赤みそ（大豆）		玉葱,人参	花かつお
		揚げだし豆腐	揚げ豆腐(大豆)	油(大豆）,三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆),花かつお
		きなこもち	きな粉(大豆)	白玉だんご(大豆),黒糖,三温糖,グラニュー糖		
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 710 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 98.2 g
	28日 (月)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)			
		ごはん		米		
		冬瓜の中華煮	鶏肉,絹厚揚げ(大豆)	片栗粉,ごま油（ごま）,油（大豆）	しょうが,にんにく,冬瓜,人参,こんにゃく,しいたけ,きくらげ	醤油(小麦・大豆),オイスターソース（大豆）,鶏だし
		ひじきの和えもの	ひじき,鶏ササミ,白みそ（大豆）	すりごま,三温糖	人参,切干大根,コーン,シークヮーサー果汁	醤油(小麦・大豆),酢(小麦)
		春巻き	春巻き(小麦・ごま・大豆・鶏肉)	大豆油		
		一食当たりの栄養価(小)	Eネルギー 736 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 113 g
古堅中 3年 4～6組	**29日 (火)**	牛乳	牛乳			
		全粒粉パン		パン（小麦・乳・大豆）		
		キャロットポタージュ	ベーコン(豚肉)	じゃが芋,マカロニ(小麦),小麦粉,こめ油,油（大豆）	人参,玉葱,セロリ	ﾎﾜｲﾄﾙｳ(小麦・豚肉）,醤油(小麦・大豆),鶏だし
		カリフラワーのサラダ	鶏ササミ	三温糖,オリーブ油	カリフラワー,キャベツ,人参,コーン	醤油(小麦・大豆),りんご酢(りんご)
		魚のバジルソース焼き	パンガシウス	オリーブ油	バジル,にんにく	白ワイン
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 724 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 30 g	炭水化物 87.7 g
読谷中 3年 7～9組	**30日 (水)**	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米,麦		
		麻婆春雨	豚肉,豚レバー,絹ごし豆腐（大豆）,赤みそ（大豆）	緑豆はるさめ,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	ケチャップ,オイスターソース（大豆）,トウバンジャン,醤油(小麦・大豆)
		カクテキ	糸かつお	三温糖,ごま油（ごま）	大根,きゅうり	キムチの素(大豆・りんご),醤油(小麦・大豆)
		ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉)			
		一食当たりの栄養価(中)	Eネルギー 707 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 110.9 g