平成26年　10月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
沖縄市第二調理場
TEL:937-2700

曜日	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	備考
1日（水）	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油、バター(乳)	玉葱、人参、セロリ、ピーマン、にんにく、生姜	カレールー(乳)、カレー粉、ウスターソース(大豆、りんご)、塩、鶏ガラ	
	フルーツポンチ			パイン、もも、、みかん、なし、アロエ、シイクァサー		
	福神漬け			福神漬（大豆）		
2日（木）	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	ゆし豆腐（塩）	豆腐(大豆)		ねぎ	かつお節、塩	
	ふーちゃんぷるー	卵、豚肉	ふ(小麦)、大豆油	人参、キャベツ、もやし、にら	こしょう、醤油(大豆)、七味唐辛子、塩	
	魚のみそ焼き	さわら	三温糖、ごま	生姜	みそ(大豆)、みりん	
3日（金）	牛乳	牛乳				
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、黒糖、糖蜜		食塩	
	きのこシチュー	鶏肉、生クリーム（乳）、脱脂粉乳	じゃがいも、マカロニ(小麦)、小麦粉、バター(乳)	人参、玉葱、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、パセリ、コーン、にんにく	ホワイトルウ（小麦、乳、豚、牛、鶏、大豆）鶏ガラ、塩、こしょう	
	アスパラソテー	ベーコン	大豆油	アスパラ、にんにく、人参、しめじ、竹の子	塩、こしょう	
	くだもの			ぶどう		
6日（月）	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米、あわ			
	豚汁	豚肉	ながいも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	みそ、かつお節	
	アーサ入り厚焼き卵	卵、あおさ	グラニュー糖、でん粉		塩、醤油	
	からし菜炒め	ツナ、油揚げ(大豆)	大豆油	からし菜、もやし人参	塩、醤油	
7日（火）	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、三温糖、大豆油	玉葱、人参、長ねぎ、糸こんにゃく、椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく	醤油、みりん、酒、かつお節	
	納豆みそ	納豆、糸けずり	三温糖、大豆油	ねぎ、生姜	みそ、みりん	
	焼きのり	のり				
	きくらげの甘酢和え	わかめ、糸けずり	三温糖	きくらげ、きゅうり、人参	醤油、みりん、酢（小麦）	
8日（水）	牛乳	牛乳				
	坦々麺	豚肉、牛肉	麺（小麦）、ごま、ごま油	人参、玉葱、長ねぎ、にら、竹の子、ヤングコーン、きくらげ、にんにく	塩、醤油、豆板醤（小麦、大豆）、みそ、鶏がら、かつお節	
	小松菜のナムル		三温糖、ごま	小松菜、もやし、人参	醤油、コチュジャン、酢	
	シューマイ	すり身、豚肉、大豆	小麦粉、でん粉、砂糖	玉葱、えだまめ	醤油、塩	
9日（木）	牛乳	牛乳				
	揚げパン	脱脂粉乳、きな粉（大豆）	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖			
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー、人参、コーン	ドレッシング（小麦、大豆）	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉	マカロニ（小麦）、小麦粉、バター、大豆油	人参、玉葱、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トンカツソース（りんご）、カレー粉、塩	
14日（火）	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	プルコギ	牛肉	三温糖、ごま	人参、玉葱、にら、にんにくの芽、えのき、しめじ、りんご、にんにく	醤油、コチュジャン、酒	
	中華スープ	鶏肉、卵、豆腐(大豆)	春雨、ごま油、でん粉	白菜、きくらげ、人参、ねぎ	塩、こしょう、豚骨、醤油、かつお節	
	肉まん	豚肉	小麦粉、砂糖、ごま、でん粉	玉ねぎ、とうもろこし	醤油、塩	
15日（水）	牛乳	牛乳				
	秋の香りごはん	鶏肉	米、麦、くり、ぎんなん、大豆油	枝豆、しめじ、椎茸、人参	かつお節、醤油、みりん、酒、塩	
	手羽中の甘からめ	鶏肉	小麦粉、でん粉、三温糖、ごま、大豆油		醤油、みりん	
	●もやしのピリ辛和え（いか）		ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、人参	塩、酢、豆板醤、キムチの素（いか）、醤油	
	くだもの			なし		
16日（木）	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング			
	きのこサラダ	ツナ		しめじ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、アスパラ	ドレッシング（小麦、大豆、鶏肉）、こしょう	
	トマトスープ	豆腐(大豆)	でん粉	玉葱、トマト、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がら、かつお節	
	魚フライ	かじき	パン粉、小麦粉、大豆油		食塩、こしょう	
	タルタルソース				タルタルソース（大豆、卵、小麦）	

平成26年　10月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

曜日	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	備考
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、大豆油	人参、玉葱、長ねぎ、キャベツ、小松菜、椎茸	かつお節、醤油、みりん、塩	
	ほたてグラタン	牛乳、ほたて、生クリーム(乳)、チーズ(乳)、すり身、バター(乳)	マカロニ(小麦)、バター、大豆油、でん粉、	玉葱、パセリ	塩、砂糖、コンソメ	
	●大根の甘酢和え(えび)	わかめ、しらすぼし(えび)、糸けずり	三温糖	大根、人参、きゅうり	醤油、酢	
	アーモンド		アーモンド、大豆油		塩	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米、あわ			
	きびなご南蛮漬け	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	長ねぎ	醤油、酢、七味唐辛子	
	きんぴらごぼう	豚肉	三温糖、ごま、大豆油	ごぼう、人参、こんにゃく、ピーマン	かつお節、醤油、みりん、七味唐辛子	
	みそ汁	鶏肉	里芋	大根、人参、小松菜、ねぎ	みそ、かつお節	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	まめまめピラフ	レンズ豆、ひよこ豆、ベーコン	米、オリーブ油	人参、玉葱、いんげん、コーン	ブイヨン、ワイン、こしょう	
	●コールスローサラダ(卵)	ツナ		キャベツ、きゅうり、コーン、人参	ドレッシング(卵、大豆)	
	チキンのガーリック焼き	鶏肉		にんにく	塩、こしょう	
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	ナン		小麦粉、大豆油、オリーブ油、ショートニング、グラニュー糖		食塩	
	ドライカレー	牛肉、豚肉、大豆	じゃがいも、大豆油	人参、玉葱、ピーマン	ドライカレー(牛肉、大豆、豚肉、りんご、乳)、ケチャップ、ウスターソース	
	彩りマリネ	鶏肉	オリーブ油、三温糖	きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、シイクァサー	酢、塩、こしょう	
	レタススープ	ベーコン		人参、玉ねぎ、レタス	チキンスープ、コンソメ、醤油、塩	
	ソフール	脱脂粉乳、生クリーム(乳)、ゼラチン、かんてん	グラニュー糖			
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	鮭菜めし	さけ	米、三温糖、ごま	高菜	塩	
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ(大豆)、豚肉、鶏肉	三温糖、でん粉、大豆油	人参、玉葱、ピーマン、冬瓜、小松菜、椎茸、きくらげ、生姜	醤油、みりん、かつお節	
	春雨の和え物	ハム、わかめ	春雨、三温糖、ごま油	人参、きゅうり	醤油、酢、塩	
	くだもの			かき		
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	五穀ごはん	大豆	米、麦、ごま、米、もちきび			
	中身汁	中身、豚肉、かまぼこ		こんにゃく、椎茸、生姜	かつお節、醤油、豚骨、塩	
	昆布入り野菜炒め	豚肉、昆布	三温糖、大豆油	冬瓜、人参、小松菜、にら、にんにく、生姜	醤油、酒、みりん、かつお節、塩	
	魚の照焼き	さば	三温糖	生姜	みりん、醤油、酒	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲティ	ベーコン	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	玉葱、人参、しめじ、エリンギ、、にんにく	唐辛子、ワイン、バジル、塩、醤油、こしょう	
	ポテトカップグラタン	チーズ、牛乳	じゃがいも、でん粉、油、小麦粉、砂糖、コーンフラワー	玉葱、ほうれん草	食塩	
	塩ごまサラダ	のり	ごま	キャベツ、人参、きゅうり	ドレッシング(大豆、ごま)	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米、あわ			
	ホイコーロー(小)	豚肉	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、人参、長ねぎ、生姜、にんにく	醤油、みりん、酒、豆板醤、コチュジャン、みそ	
	キムチスープ	豚肉	ごま油	えのき、小松菜、白菜、人参	キムチの素(いか)、酒、醤油、みそ、かつお節	
	ぎょうざ	豚肉、鶏肉、卵、大豆、乳	小麦粉、でん粉、ごま油、大豆油	にら、玉ねぎ、キャベツ	醤油	
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	すき焼き	牛肉、焼豆腐(大豆)	三温糖、大豆油	にんにく、小松菜、白菜、人参、長ねぎ、糸こんにゃく、椎茸	醤油、みりん、酒、塩、かつお節	
	海藻甘酢和え	わかめ、糸けずり	三温糖	きくらげ、きゅうり、人参、コーン	醤油、みりん、酢	
	くだもの			みかん		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	大根と昆布の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布	三温糖、大豆油	大根、こんにゃく、椎茸、いんげん、人参	かつお節、醤油、みりん、酒、塩	
	鶏肉のゆず焼き	鶏肉			醤油、酢、ゆず、こしょう	
	くだもの			パイン		
31日 (金)	☆牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング		塩	
	かぼちゃポタージュ	ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム(乳)、鶏スープ	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、大豆油	南瓜、人参、玉葱、セロリ、コーン、パセリ	塩、こしょう、鶏ガラ	
	ハンバーグ	鶏肉、青大豆、黒豆、大豆、小豆	押麦、玄米、黒米、もちきび、赤米、ハト麦、ひえ、ごま油	玉ねぎ、とうもろこし	塩、醤油、こしょう	
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム	ごま	ごぼう、人参、きゅうり	マヨネーズ(卵)、酢、醤油、こしょう	