

平成25年

4月の予定献立表



食品群	体内でのたらし
赤の食	血や肉、骨をつくる
黄の食	働く力や体温となる
緑の食	体の調子をどとのえ

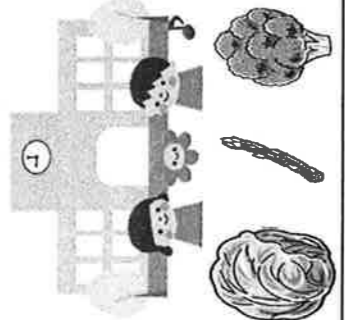
沖繩市第2調理場
電話番号 937-2700

学校給食	C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
栄養基準	小学 660 kcal	20.0 g	22.0 g
	中学 850 kcal	28.0 g	28.3 g

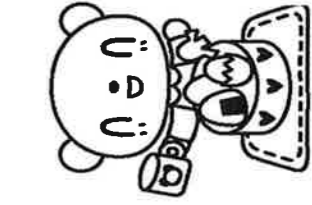
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

こ ん だ て	★ 4月の行事 ・ 8日(月)始業式 ・ 9日(火) 小学校入学式 ・ 26日(金) 美里小学校 春の遠足 ・ 29日(月) 昭和の日振替	9(火) 赤飯 イナムドウチ 米粉ももタルト グルクンのから揚げ 大根の甘酢和え 牛乳	10(水) 麦ごはん 肉じゃが くだもの つくねごぼろ 牛乳	11(木) コッペパン ベジタブルスープ ポテトグラタン ごぼろサラダ くだもの 牛乳	12(金) 炊き込みご飯 さばの照焼き ほうれん草のごま和え 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、ふたにく、かまぼこ、けずり節 みそ、たまご、グルテン、フライ、わかめ こめ、むぎ、くろもち、グラニュー糖 こむぎ、ササゲ油、のり、キムチ、でんぶ こんにゃく、しいたけ、だいこん にんじん、きゅうり C: 698 P: 28.9 F: 16.0 E: 34.9 E: 18.0	牛乳、ふたにく、けずり節、とりにく 卵白 こめ、むぎ、じゃがいも、三温糖、ササゲ油 でんぶ、粒状大豆たんぱく、こむぎ たまご、ササゲ油、のり、キムチ、でんぶ こんにゃく、しいたけ、だいこん クリンピース、生姜、いちご、ごぼろ、りんご C: 694 P: 31.4 F: 17.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ローズハム こむぎ、シロ、グラニュー糖、じゃがいも ショートニング、マカロニ、でんぶ にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト アスパラ、パセリ、ごぼろ、きゅうり、はっさく C: 693 P: 30.4 F: 24.5 E: 34.9 E: 18.7	牛乳、脱脂粉乳、だいたく、ダイ ズ こむぎ、ショートニング、小麦はいが グラニュー糖、ラード、じゃがいも、バター トマトペースト、たまねぎ、にんじん にんにく、アスパラ、しめじ、はっさく C: 692 P: 28.5 F: 29.4 E: 34.9 E: 18.7	牛乳、脱脂粉乳、だいたく、ダイ ズ こむぎ、ショートニング、小麦はいが グラニュー糖、ラード、じゃがいも、バター トマトペースト、たまねぎ、にんじん にんにく、アスパラ、しめじ、はっさく C: 691 P: 28.5 F: 29.4 E: 34.9 E: 18.7
こ ん だ て	あわごはん たけのこ汁 シイタのから揚げ にんじんシリシリー 黒大豆 牛乳	16(火) メキシカンライス ブロッコリーサラダ 10種の実 白花生コロッケ 牛乳	17(水) 麦ごはん 魚汁 芋じ天ぶら キャベツのごま和え くだもの 牛乳	18(木) チキンのガーリック焼き スパゲティナーポリタン アスパラソテー 牛乳	19(金) 胚芽あみパン ポークビーンズスープ 16雑穀ハンバーグ 小松菜のソテー 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、とりにく、ふたにく、カエリ こんぶ、だし、いんげん、まめ、脱脂粉 こめ、むぎ、ササゲ油、大豆油、でんぶ バターピーナッツ、アーモンド、バター にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン カルピス、ブロッコリー、きゅうり、コーン C: 688 P: 28.8 F: 24.4 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、めばる、どうぶ、みそ、けずり節 いんげん、まめ こめ、むぎ、でんぶ、さつま芋、ごま グラニュー糖、ササゲ油、三温糖 にんじん、だいこん、ごま、な、キャベツ きゅうり、シーアーカー、ぶどう C: 687 P: 28.8 F: 24.4 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、いんげん、まめ こめ、キウイ、むぎ、じゃがいも、ハクサイ バター、ササゲ油、大豆油、でんぶ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、きゅうり、パイン、みかん C: 686 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、きびなご、けずり節、ふたにく ハクサイ、とり、でんぶ、ササゲ油、こむぎ 三温糖 しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン、ジャガイモ、にんじん 小松菜、しいたけ、きくらげ、しょうが C: 685 P: 27.4 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、あつあげ、ふたにく、とりにく ササゲ、わかめ、しいたけ、せり こめ、むぎ、三温糖、でんぶ、ササゲ油 にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん 小松菜、しいたけ、きくらげ、しょうが C: 684 P: 28.8 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2
こ ん だ て	麦ごはん もずく汁 筑前煮 納豆 くだもの 牛乳	23(火) 麦ごはん もずく汁 筑前煮 納豆 くだもの 牛乳	24(水) 麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ 福神漬け 牛乳	25(木) きびなごのから揚げ 野菜そば 大根のレモンづけ くだもの 牛乳	26(金) わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 豚肉の生姜焼き 海藻の甘酢和え 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、もずく、どうぶ、みそ、けずり節 とりにく、なつとう こめ、むぎ、三温糖、ササゲ油 だいこん、ねぎ、えのき、にんじん ごぼう、さいいんげん、こんにゃく C: 688 P: 24.8 F: 17.4 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 687 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 686 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 685 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 684 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2
こ ん だ て	コッペパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ 牛乳	30(火) コッペパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ 牛乳	コッペパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ 牛乳	コッペパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ 牛乳	コッペパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 684 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 683 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 682 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 681 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2	牛乳、脱脂粉乳、きゅうり、とりにく わかめ こむぎ、グラニュー糖、ペンネ、ササゲ油 ショートニング、じゃがいも、ハクサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、きゅうり、レタス、みかん C: 680 P: 28.9 F: 24.9 E: 34.9 E: 16.2

学校給食 について



- ① いろいろな食品を！
いろいろな食品を取り入れ、栄養バランスの取れた食事を心がけています。
- ② よく噛む食品を！
よく噛むことで、あごの発達や歯並びを良くし、虫歯予防や肥満防止に効果が
あります。さらに脳を刺激し、頭が良くなります。
- ③ 安全でおいしい！
良質で安全な食品を選定して使っています。また、旬の野菜や果物、地場産物
を取り入れるようにしています。
- ④ 食文化の継承を！
沖縄に伝わる伝統的な料理や行事にあわせた料理を提供しています。
- ⑤ 生活習慣病の予防！
脂質、塩分、動物性たんぱく質を取り過ぎないように配慮しています。また、
魚料理を多く取り入れるようにしています。



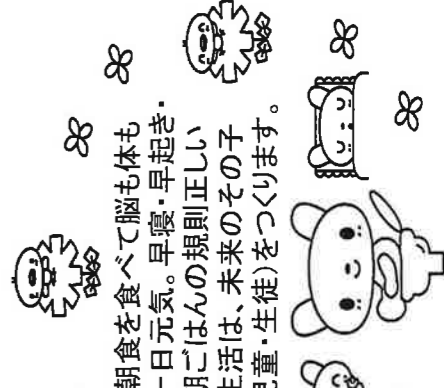
新しい年度が始まります

★ ご入学・ご進級おめでとうございます。

子どもたちはこれから出会う友だちや先生に、胸をときめかせている
ことでしょう。すばらしい新学期が迎えられるように、なんでもモリモリ
食べて体調を整え、元気に学校生活を送るようしましょう。



- ★ 朝食を食べて脳も体も
一日元気。早寝・早起き。
朝ごはんの規則正しい
生活は、未来のその子
(児童・生徒)をつくれます。



2013年
4月

献立表(アレルギー)

沖縄市第2調理場
937-2700

*材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

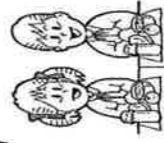
日	曜日	こんだて	食品材料名
9	火	赤飯 イナムドウチ 米粉もタルト グルクンのから揚げ 大根の甘酢和え	米飯 赤米 黒米 豚肉 ★カステラかまぼこ こんにやく 干しいたいけ 豚骨 けずり節 甘口白みそ シママース ももピューレ 水あめ 砂糖 水 ゲル化剤 酸味料 豆乳 米粉 植物油 加工でん粉 ショートニング ユーソフラー グルクンフイル シママース こしょう でんぶん サラダ油 大根 にんじん きゅうり わかめ けずり節 三温糖 しょうゆ ミツカン酢
10	水	麦ごはん 肉じゃが くだもの つくねごぼう	米飯 大麦 豚肉 しょうゆ みりん 酒 にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ 糸こんにやく グリーンピース 生姜 三温糖 シママース けずり節 サラダ油 いちご たまねぎ れんこん ごぼう さといも 鶏肉 パン粉 でん粉 粉末状大豆たんぱく 豚脂 砂糖 しょうゆ 食塩 ごま油 かつおぶしエキス 小麦たんぱく加水分解物 酵母エキス
11	木	コッペパン ベジタブルスープ ポテトグラタン ごぼうサラダ くだもの	小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング 酵母 食塩 水 鶏肉 にんじん たまねぎ セロリー トマト じゃがいも アスパラガス パセリ マカロニ トマトソース 鶏がら シママース こしょう しょうゆ でんぶん サラダ油 じゃがいも マッシュポテト かたくり粉 調合油 食塩 グラニュー糖 牛乳 チーズ ほうれん草 たまねぎ マーガリン 小麦粉 砂糖 チキンエキス スイートコーン ごぼう にんじん きゅうり ★ローズハム ★コールスロートレッシング マヨネーズ ねりごま いりごま こしょう しょうゆ (美原2ト・美里中1ト) ノンエッグマヨネーズ はっさく
12	金	さばの照焼き 炊き込みご飯 ほうれん草のごま和え ミニトマト あわごはん たけのこ汁 シイラのから揚げ にんじん炒め 黒大豆	さば 三温糖 しょうゆ みりん 酒 精白米 大麦 豚肉 にんじん ごぼう 干しいたいけ きくらげ 油揚げ ねぎ けずり節 しょうゆ みりん 酒 シママース サラダ油 ほうれん草 もやし きゅうり ねりごま いりごま みりん しょうゆ ミツカン酢 三温糖 ミニトマト 米飯 あわ たけのこ とうふ にんじん 大根 長ねぎ こまつな しめじ けずり節 赤みそ 白みそ シママース しいら シママース こしょう白 小麦粉 でん粉 揚げ用油 にんじん たまねぎ たら ささみチャック ★卵 シママース こしょう しょうゆ 黒大豆
16	火	メキシカンライス ブロッコリーサラダ 10種の実 白大豆コロッケ	精白米 大麦 鶏肉 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース カレー粉 鶏がら ★ウスターソース シママース 白ワイン サラダ油 ブロッコリー 豚肉 きゅうり スイートコーン ★コールスロートレッシング (美原2ト・美里中1ト) ノンエ バターピーナッツ 大豆 アーモンド まつのみ ひまわり かぼちやの種 植物油 砂糖 いわし こんぶ 小麦粉 ショートニング 食塩 ごま 白大豆 マッシュポテト グラニュー糖 無塩バター 脱脂粉乳 パン粉 小麦粉 上新粉 サラダ油 水 食塩
17	水	麦ごはん 魚汁 芋くじ天ぷら キャベツのごま和え くだもの	米飯 大麦 赤魚 酒 とうふ にんじん 大根 こまつな 白みそ けずり節 マッシュポテト 砂糖 紅いも 食塩 加工でん粉 キャベツ きゅうり にんじん いりごま 糸けずり 特濃酢 しょうゆ 三温糖 シママース すりごま シークアアサー さんかん
18	木	チキンのガーリック焼き スパゲティーナポリタン	鶏もも肉 シママース こしょう にんにく スパゲティ ★ベーコン ★ウインナーソーセージ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ★トマトケチャップ ★トマトピューレ ★デミグラスソース 白ワイン ウスターソース チーズパウダー 無塩バター にんにく シママース サラダ油 三温糖
19	金	アスパラソテー 胚芽あみパン ポークビーンズスープ	アスパラガス にんにく 豚肉 にんじん しめじ たけのこ シママース こしょう サラダ油 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩 胚芽 豚肉 大豆 たまねぎ 砂糖 トマトペースト 小麦粉 食塩 豚脂 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが 無塩バター ★トマトケチャップ ★トマトピューレ ★デミグラスソース とりがら シママース こしょう サラダ油

		16雑穀ハンバーグ	鶏肉 たまねぎ 胚芽押し麦 もち玄米 はだか麦 もち麦 発芽玄米 もち黒米 もちきび もち赤米 青大豆 もちあわ 黒豆 大豆 小豆 ひえ とうもろこし 豚肉 鶏皮 パン粉 にんじん 食用植物油 しょうゆ しょうが 食塩 こしょう 揚げ油
22	月	小松菜のソテー 麦ごはん	こまつな しめじ にんじん 鶏肉 にんにく 生姜 サラダ油 シママース こしょう 米飯 大麦
23	火	豚肉とじゃがいもの炒め物 さんまのかばやき 枝豆 麦ごはん もずく汁 筑前煮 納豆 くだもの 麦ごはん	豚肉 にんにく 生姜 しょうゆ みりん じゃがいも 干しいたけ しめじ キヤベツ にんじん 長ねぎ 糸こんにゃく こまつな けずり節 白みそ しょうゆ みりん 酒 サラダ油 ごま油 でん粉 さんま開き でんぷん 三温糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが いりごま 枝豆 米飯 大麦 もずく 大根 絹ごし豆腐 ねぎ えのきだけ 赤みそ 白みそ けずり節 シママース 鶏肉 しょうゆ 酒 シママース にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく 干しいたけ けずり節 三温糖 しょうゆ みりん 酒 サラダ油 納豆 レッドグローブ
24	水	ポークカレー ビーフンサラダ 福神漬	米飯 大麦 豚もも肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ピーマン 豚骨 ★カレールウ 無塩バター ★カレー粉 ★ウスターソース 脱脂粉乳 シママース サラダ油 枝豆 レッドキドニー いんげん きゅうり パイン缶 甘夏みかん缶 ★コールスロートレッシング 福神漬 (美原公、美野中)ノエツ
25	木	きびなごのから揚げ 野菜そば 大根のレモンづけ くだもの わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 豚肉の生姜焼き 海藻の甘酢和え コッパパン ペンネラガー チキンのカレー焼き ミックスサラダ	きびなご シママース こしょう でんぷん サラダ油 小麦粉 食塩 サラダ油 水 豚骨 とりがら けずり節 しょうゆ シママース しょうが にんにく 七味唐辛子 豚肉 にんじん たまねぎ たら ピーマン もやし キヤベツ サラダ油 大根 きゅうり 三温糖 特濃酢 ポツカレモン いよかん 米飯 大麦 わかめ 厚あげ 豚肉 鶏肉 にんじん たまねぎ ピーマン 大根 小松菜 干しいたけ きくらげ 三温糖 しょうゆ みりん 酒 さくらげ きゅうり わかめ コーン 糸けずり 三温糖 しょうゆ みりん ミツカン酢 小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング イースト 食塩 小麦粉 じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 鶏がら トマト サラダ油 ★トマトケチャップ ★トマトピューレ ★デミグラスソース ★チリパウダー シママース 鶏肉 シママース こしょう カレー粉 わかめ きゅうり レタス みかん シママース こしょう 三温糖 ミツカン酢 オリーブ油
26	金		
30	火		



ご入学おめでとうございます

新しく希望に燃える4月！ 楽しい給食も始まります。学校給食は栄養のバランスのとれた食事を通して子どもたちの健康を守り、体位を向上させるとともに、心も身体も健全に発達させるための大切な食教育の場となっています。『食』は「人を良くする」と書きます。『食育』とは、「人が良くなるよう育てる」と解釈できるかと思えます。





★ 4月の献立について（補食給食10日水～16日火）

・4月10日（水）～4月16日（火）までの5日間は、給食になれてもらうため、給食に比べ軽食の補食給食を実施しています。ご了承下さい。



★ 保護者の皆様へお願い

・毎月献立表を発行しますので、毎日目を通すようにして下さい。
 ・朝食は必ず食べさせてから登校させて下さい。特に1年生は午前中で授業が終わってしまうため、朝食を食べてないと午前中の授業に集中することができません。主食、主菜、副菜をしっかりと取り入れるようにしましょう。
 朝ごはんの力で、学力、集中力、精神力まで充実するといわれています。

	4月9日（火）	4月10日（水）	4月11日（木）	4月12日（金）
	※ 入学祝 米粉ももタルト	麦ごはん つくねごぼう いちご 牛乳	コッペパン ポテトグラタン くだもの 牛乳	焼き芋 魚の照り焼き ミニトマト 牛乳
4月15日（月）	4月16日（火）	4月17日（水）	4月18日（木）	4月19日（金）
あわごはん しいらのから揚げ 黒大豆 牛乳	ごはん 白花生コロッケ 10種の実 牛乳	麦ごはん 魚汁 芋くじ天ぷら キャベツのごま和え くだもの 牛乳	スパゲティ チキンの ガーリック焼き アスパラソテー 牛乳	胚芽あみパン 16雑穀入り ハンバーグ ポークビーンズ 小松菜のソテー 牛乳
4月22日（月）	4月23日（火）	4月24日（水）	4月25日（木）	4月26日（金）
麦ごはん さんまのかばやき 豚肉と じゃが芋の炒め物 枝豆 牛乳	麦ごはん 納豆 筑前煮 もずく汁 くだもの 牛乳	麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ 福神漬 牛乳	野菜そば きびなごのから揚げ 大根のレモン漬 くだもの 牛乳	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮 海藻の甘酢和え 牛乳
4月30日（火）	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  主食 </div> <div style="text-align: center;">  主菜 </div> <div style="text-align: center;">  副菜 </div> <div style="text-align: center;">  汁物 </div> <div style="text-align: center;">  果物 </div> <div style="text-align: center;">  牛乳 </div> </div>			
コッペパン ペンネラグー チキンカレー焼き ミックスサラダ 牛乳				






★ いろいろ組み合わせていただきますよう。

2013年 小学一年生(食物アレルギー献立表)

4月

★材料その他の都合により、献立を変更することもあります。ご了承下さい。937-2700 沖縄市立第二調理場

日	曜日	こ ん だ て	食 品 材 料 名
9	火	小1年祝い 米粉ももタルト	ももピューレ 水あめ 砂糖 水 ゲル化剤 酸味料 豆乳 米粉 植物油 加工でん粉 ショートニング コーンフラワー
10	水	麦ごはん つくねごぼう くだもの	米飯 大麦 たまねぎ れんこん ごぼう さといも 鶏肉 パン粉 でん粉 粉末状大豆たんぱく 豚脂 砂糖 しょうゆ 食塩 ごま油 かつおぶしエキス 小麦たんぱく加水分解物 酵母エキス いちご
11	木	コッペンパン ポテトグラタン くだもの	強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング パン酵母 食塩 黒砂糖 水 じゃが芋 かたくり粉 調合油 食塩 グラニュー糖 牛乳 たまねぎ スイートコーン アスパラガス マーガリン 小麦粉 コシヨウ 鶏がら にんじん チーズ はっさく
12	金	焼きいも さばの照焼き ミニトマト	さつまいも さば 三温糖 しょうゆ みりん 酒 トマト
15	月	あわごはん シイラのから揚げ 黒大豆	米飯 あわ シイラ 塩 こしよウ 小麦粉 でん粉 サラダ油 黒大豆
16	火	ご飯 白花香コロッケ 10種の実 (うまかつ十)	精白米 大麦 白花香 マツシユポテト グラニュー糖 無塩バター 脱脂粉乳 パン粉 小麦粉 上新粉 サラダ油 水 食塩 大豆、小麦粉、マーガリン、落花生、いわし、アーモンド、カエリ、昆布、ひまわり、松の実、南瓜の種、のり、麦芽糖
17	水	麦ごはん 魚汁 キャベツのごま和え 芋くじ天ぶら くだもの	米飯 大麦 めばる 酒 とうふ 人参 大根 小松菜 白みそ けずり節 キャベツ きゅうり 人参 ごま 糸けずり 特濃酢 しょうゆ 三温糖 塩 シークアーサー 紅芋 砂糖 食塩 加工でん粉 マツシユポテト さんかん
18	木	チキンのガーリック焼き スパゲティーナポリタン アスパラソテー	鶏肉 塩 こしよウ にんにく スパゲティ ベーコン ウインナー 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 三温糖 トマトピューレ デミグラスソース 白ワイン ウスターソース チーズ バター にんにく 塩 サラダ油 グリーンアスパラ にんにく ベーコン 人参 しめじ たけのこ 塩 こしよウ サラダ油
19	金	胚芽あみパン ポークビーンスープ 16雑穀ハンバーグ 小松菜のソテー	小麦粉 脱脂粉乳 ショートニング 食塩 小麦はいが 大豆 豚もも肉 ビーンズ 塩 大豆 トマトペースト グラニュー糖 玉葱 ラード コシヨウ じゃが芋 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく 生姜 小麦粉 バター トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース とりがら サラダ油 鶏肉 玉葱 胚芽押麦 もち玄米 黒米 もちきび もち赤米 はと麦 青大豆 もち栗 黒豆 大豆 小豆 ひえ とうもろこし 豚肉 鶏皮 パン粉 人参 食物油 大豆油 醤油 生姜 塩 小松菜 しめじ 人参 鶏肉 にんにく 生姜 サラダ油 塩 こしよウ
22	月	麦ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 さんまのかばやき くだもの	米飯 大麦 豚肉 にんにく 生姜 しょうゆ みりん じゃがいも しいたけ しめじ キャベツ 人参 長ねぎ こんにゃく 小松菜 けずり節 白みそ 酒 サラダ油 ごま油 でんぷん さんま 小麦粉 でんぷん 三温糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが ごま りんご

23	火		<p>麦ごはん</p> <p>もずく汁</p> <p>筑前煮</p> <p>納豆</p> <p>くだもの</p>	<p>米飯 大麦</p> <p>もずく 絹ごし豆腐 ねぎ えのきだけ には 赤みそ 白みそ けずり節</p> <p>鶏もも肉 しょうゆ 酒 シママース にんじん ごぼう さやいんげん 三角こんにやく</p> <p>干しいたいけ けずり節 三温糖 みりん サラダ油</p> <p>大豆</p> <p>レッドグローブ</p>
24	水		<p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>福神漬け</p>	<p>精白米 大麦</p> <p>豚肉 にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー ピーマン 豚骨 カレールウ</p> <p>小麦粉 バター カレー粉 ウスターソース 脱脂粉乳 シママース サラダ油</p> <p>枝豆 塩 いんげんまめ きゅうり パイン 甘夏 大豆油 卵黄 穀物酢 コーンスターチ</p> <p>だいこん、さとう、ミツカン酢、しょうゆ</p>
25	木		<p>野菜そば</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>大根のレモンづけ</p> <p>くだもの</p>	<p>中力粉 塩 サラダ油 豚骨 とりがら けずり節 しょうゆ しょうが にんにく 七味唐辛子</p> <p>豚もも肉 にんじん たまねぎ には ピーマン もやし キヤベツ サラダ油</p> <p>きびなご 塩 こしょう 小麦粉 でんぷん サラダ油</p> <p>大根 きゅうり レモン 三温糖 ミツカン酢 ポッカレモン</p> <p>いちご</p>
26	金		<p>わかめごはん</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>海藻の甘酢和え</p>	<p>米飯 大麦 わかめ</p> <p>厚あげ 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたいけ きくらげ 三温糖</p> <p>しょうゆ みりん しょうが でんぷん シママース サラダ油</p> <p>豚ロース 三温糖 しょうゆ みりん 酒</p> <p>海藻 きくらげ きゅうり コーン 糸けずり 三温糖 しょうゆ みりん ミツカン酢</p>
30	火		<p>コッペパン</p> <p>ペンネラガー</p> <p>チキンのカレー焼き</p> <p>ミックスサラダ</p>	<p>強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング パン酵母 食塩</p> <p>ペンネ じゃがいも 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 鶏がら トマト</p> <p>トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース チリパウダー シママース サラダ油</p> <p>鶏もも肉 シママース こしょう 小麦粉 カレー粉</p> <p>わかめ きゅうり レタス みかん シママース こしょう 三温糖 ミツカン酢 オリーブ油</p>

◎学校給食原材料表示一覧表

TEL 937-2700 沖繩市第二調理場

★★食物アレルギー献立表活用についてのお願いです★★

日ごろから学校給食へのご理解とご協力に対し心よりお礼申し上げます。

学校給食の実施に伴い、学校給食原材料表示一覧と、毎月配布される食物アレルギー献立表をご本人と保護者の方で、ご確認をしてくださる様よろしくお願い致します。

何かお気づきの点がございましたらお手数ですが、調理場までお電話をお願いします。(與儀)

- ・しょうゆ 大豆 小麦 食塩 水 赤白みそ 合わせみそ 米 アルコール 食塩 酒かす
- ・ミツカン酢 特濃酢 小麦 とうもろこし 米 アルコール 食塩 酒かす
- ・マヨネーズ 卵黄 大豆 りんご 食用油 醸造酢 塩
- ・みりん もち米 米 米麴 醸造アルコール 糖類
- ・酒 米 米麴 醸造アルコール 糖類 酸味料
- ・カレー粉 ターメリック コリアンダー クミン 赤唐辛子 ナツメグ シナモン コショウ
- ・カレールー 小麦粉 大豆 乳糖 りんご 玉葱 食用油 カレー粉 食塩 砂糖
- ・デミグラスソース 小麦粉 大豆 牛肉 豚肉 ブイオン 玉葱 ラード トマトペースト 赤ワイン 砂糖 でん粉 香辛料
- ・オイスターソース 牡蠣エキス 砂糖 魚醤 酵母エキス 麦芽エキス でん粉 増粘剤 デキストリン
- ・マスタード 食酢(さとうきび) 白ワイン 食塩 香辛料 クエン酸 ターメリック
- ・麻婆豆腐の素 しょうゆ 牡蠣油 貝柱 小麦 大豆 ゼラチン 牛肉 豚肉 調味料 酒精 りんごジュース とうもろこし 砂糖 食塩 蜂蜜 カラメル色素 馬鈴薯 トマトケチャップ 唐辛子 でん粉 ごま油 醸造酢 パプリカ色素
- ・ハヤシルー 小麦粉 動物油 大豆 牛肉 砂糖 ブドウ糖 トマトペースト オニオン ガーリック 米粉 シナモン カラメル色素 調味料 コーンパウダー
- ・キムチの素 いか かつお 大豆 りんご みかん にんにく 生姜 食塩 砂糖 ブドウ糖 果糖液糖 唐辛子 醸造酢(とうもろこし) こんぶ アミノ酸
- ・ウスターソース りんご トマト 玉葱 にんにく マツユルム 人参 醸造酢 砂糖 ブドウ糖 食塩 唐辛子 こしょう アミノ酸 カラメル色素 甘味料
- ・中華味 しょうゆ 食塩 水飴 豚・牛・鶏エキス オイスターソース 玉葱 酵母エキス たん白加水分解物 香辛料 にんにく ソルビトール カラメル色素 乳化剤
- ・棒棒鶏ドレッシング しょうゆ みそ ほたてエキス 砂糖 醸造酢 玉葱 酒精 食塩 アミノ酸等 食用植物油 旨 豆板醤 ほたてエキス 果糖ブドウ糖
- ・とんかつソース りんご とまと 人参 にんにく 玉葱 醸造酢 砂糖 ブドウ糖 食塩 唐辛子 こしょう 調味料 コーンスターチ 増粘剤 カラメル色素 甘味料(甘草)
- ・イタリアンドレッシング 植物油 脂 玉ねぎ 砂糖 酢 食塩 酒 しょうゆ 赤ピーマン しいたけ 乳入りベーコン 香辛料 チキンエキス オリブ油
- ・トマトペースト…… とまと
- ・トマトピュレ ……とまと 塩 水
- ・トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 食塩 砂糖 ワイン にんにく パプリカ 香辛料
- ・トマトケチャップ トマト ブドウ糖 酢 たまねぎ
- ・リンゴピュレ りんご ビタミンC
- ・かまぼこ(卵抜き)・なると(卵抜き)・ちくわ(卵抜き) 糸よリスケソウダラ コーンでん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 食塩 調味料 PH調整剤
- ・シーチキン びんがまぐる 塩 野菜エキス
- ・ホワイトソース ・ホワイトルー 小麦粉 牛乳 マーガリン チキンブイオン 大豆油 チーズ 塩 脱脂大豆 ラード コーンパウダー 牛肉 胡椒
- ・豆板醤 小麦 そら豆麴(そら豆 大豆) 食塩 酒精
- ・チリミックス ・チリソース(豆板醤) 小麦粉 乳清 ポークエキス 砂糖 食塩 トマト でん粉 パプリカ デキストリン 酵母エキス カラメル色素 調味料
- ・チリパウダー 唐辛子 食塩 クミン ひまわり油
- ・ハットソース 唐辛子 酢 食塩
- ・メープルシロップ 果糖ぶどう糖液糖 水あめ ぶどう糖 食塩 着色料(カラメル)
- ・杏仁フルーツ 練乳 牛乳 大豆 寒天 水飴 でん粉 ブドウ糖
- ・フルーツカクテル 黄桃 洋梨 砂糖 ぶどう パイン チェリー クエン酸
- ・乳蛋白 乳パウダー 大豆蛋白 豚肉 塩 砂糖 水飴
- ・ロースハム 卵蛋白 大豆蛋白 乳蛋白 豚肉 配合添加物
- ・ウインナー 大豆蛋白 豚肉 でん粉 塩 海藻粉末 香辛料 調味料
- ・焼き豚 乳蛋白 卵蛋白 大豆蛋白 しょうゆ 豚肉 水飴 砂糖 塩 香辛料 配合添加物
- ・カクテルゼリー 牛乳 脱脂粉乳 寒天 ブドウ糖 クチナシ色素 紅麴 ワイン 水飴 砂糖
- ・ごまドレッシング ごま 食物油脂 酢 砂糖 しょうゆ しいたけエキス 塩 卵黄
- ・コーンスロードレッシング 卵黄 乳成分(小麦粉 大豆を原材料に含む) 大豆油 酢 レモン汁 ガーリック パプリカ色素 ブドウ糖 果糖