

平成25年

4月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 937-9180

小学校

曜日	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(体の調子をととのえる)	備考	曜日	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(体の調子をととのえる)	備考
9日 (火)	牛乳	牛乳			22日 (月)	牛乳	牛乳		
	黒米ごはん		米 麦 黒米			チキンライス	ぶた肉 ベーコン	米 麦	人参 マッシュルーム 玉葱 ビーマン トマト
	中身汁	中身 ぶた肉		こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ		薄焼きたまご(卵)	卵	でん粉	
	赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉	生姜		いんげんのごま和え	みそ	ごま	いんげん 人参 きゅうり こんにゃく
	野菜の甘酢あえ 桜蒸しパン(卵)	ツナフレーク たまご	三温糖 大豆油 砂糖 小麦粉	小松菜 きゅうり 人参 大根 いちご		米粉ドッグ(卵)	卵	米粉 サラダ油 でん粉	
10日 (水)	牛乳	牛乳			23日 (火)	牛乳	牛乳		
	和風スパゲッティ	なまり節 鶏肉 のり	小麦粉	人参 玉葱 きくらげ しめじ 長ねぎ ビーマン		煮込みうどん	昆布 ぶた肉 なた	小麦粉 米油	人参 白菜 竹の子 椎茸 長ネギ
	ミニ肉まん	豚肉 大豆	ラード 小麦粉 上白糖 でん粉 サラダ油	玉葱 こんにゃく		エバの唐揚げ	エバ	小麦粉 でん粉 なたね油	
	ビーンズサラダ	ささみ レットビーンズ 大豆 金時豆	オリーブ油 三温糖	きゅうり キャベツ 赤ビーマン レモン		きんとん	脱脂粉乳	さつまいも 三温糖	
	くだもの			くだもの		くだもの			くだもの
11日 (木)	牛乳	牛乳			24日 (水)	牛乳	牛乳		
	バーガパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖			わかめごはん	わかめ	米 麦	
	やわらかハンバーグ	とり肉	牛脂 パン粉 小麦たん白 砂糖 でん粉	タマネギ		五目煮	ぶた肉 昆布 かまぼこ	でん粉 米油 三温糖	人参 大根 竹の子 こんにゃく
	白菜ステーキ	ささみチャンク	米油	人参 白菜 小松菜 マッシュルーム ヤングコーン アスパラガス		いわしのねぎみそかけ	さば みそ	三温糖 でん粉	生姜 ネギ
	ミネストローネ	とり肉 大豆	マカロニ ジャがいも でん粉	人参 玉葱 セロリ トマト		白菜の中華あえ(キムチ)	ささみチャンク	ごま 三温糖	人参 大根 きゅうり
スライスチーズ	チーズ			ソフール元気	脱脂粉乳 全粉乳	砂糖			
12日 (金)	牛乳	牛乳			25日 (木)	牛乳	牛乳		
	クファージュシー	豚肉 ひよこ豆	米 麦	木くらげ 椎茸 竹の子 人参 ねぎ		コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖	
	さばの塩麹焼き	さば	こうじ			ジャーマンポテト	ハム ぶた肉	マーガリン ジャがいも なたね油	人参 玉葱 きくらげ しめじ ビーマン
	大根の梅肉あえ	糸削り	三温糖 ごま	小松菜 人参 きゅうり 大根 梅干し		スティックドッグ	ぎゅう肉 とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦たん白 でん粉	たまねぎ
	カップもずく	もずく	砂糖	生姜		あさりのスープ(アサリ)	あさり	ジャがいも でん粉	人参 玉葱 えのき茸 トマト マッシュルーム
くだもの			くだもの	くだもの			くだもの		
15日 (月)	牛乳	牛乳			26日 (金)	牛乳	牛乳		
	黒糖パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 黒糖 黒蜜			麦ごはん		米 麦	
	かじきまぐろのフライ	まぐろ	パン粉 小麦粉 なたね油			肉じゃが	ぶた肉	米油 ジャがいも	にんにく 人参 玉葱 椎茸 こんにゃく いら
	ヌードルスープ	とり肉 大豆 ベーコン	ジャがいも	人参 玉葱 セロリ		納豆	大豆		
	青菜のソテー	ぶた肉	米油 マーガリン	ほうれん草 しめじ 人参 大根 コーン		青菜のおかか和え	糸削り	三温糖	小松菜 きゅうり 大根
くだもの			くだもの	アーモンドカル	かたくちイワシ	アーモンド 砂糖 ごま			
16日 (火)	牛乳	牛乳			30日 (火)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米 麦			麦ごはん		米 麦	
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	ごま油 でん粉	人参 玉葱 きくらげ椎茸 生姜 にんにく 七まと いら		ひじき炒め	ぶた肉 ひじき 大豆 油あげ	米油	人参 大根 きやべつ いら
	ジャンボ餃子	とり肉 ぶた肉 大豆	でん粉 ごま油 米油 砂糖	キャベツ いら 玉葱		野菜の豆腐揚げ(卵)	すり身 豆腐 ひじき 大豆たん白 卵	油脂 砂糖	人参 枝豆 玉葱
	パンウースー(卵)	ハム 錦糸卵	三温糖 はるさめ ごま	人参 小松菜 白菜		田舎汁	豆腐 みそ	ジャがいも	人参 椎茸 こんにゃく 山東菜 白菜
くだもの				くだもの			くだもの		
17日 (水)	牛乳	牛乳			18日 (木)	牛乳	牛乳		
	五目ラーメン	ぶた肉 なた	米油 小麦粉	人参 キャベツ 椎茸 もやし 生姜 ねぎ		たけのこごはん	ぶた肉 油揚げ	米 麦 ごま	竹の子 椎茸 長ねぎ 人参
	牛肉ビーマン炒め	ぎゅう肉	米油 でん粉	人参 木くらげ 竹の子 ビーマン 赤ビーマン にんにく		えびと野菜の包み蒸し(エビ)	エビ たら すり身	大豆油 砂糖 ラード 小麦粉 上新粉	竹の子 玉葱 人参 ほうれん草 枝豆
	大学芋		さつまいも ハチミツ 三温糖 なたね油			ごぼうサラダ	ハム	三温糖 オリーブ油	ごぼう 大根 青豆 きゅうり レモン
	くだもの			くだもの		アセロラゼリー		砂糖	アセロラ りんご
18日 (木)	牛乳	牛乳			19日 (金)	牛乳	牛乳		
	麦ごはん		米 麦			麦ごはん		米 麦	
	フーチャンブルー(卵)	ぶた肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	米油 ふ	人参 小松菜 きやべつ もやし		さわらのあんかけ	さわら みそ	三温糖 でん粉	生姜 長ねぎ
	もずくとじゃが芋の汁(あさり)	あさり もずく 昆布	ジャがいも	大根 生姜		もずくとじゃが芋の汁(あさり)	あさり もずく 昆布	ジャがいも	
	くだもの					くだもの			

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください

美東小欠食

平成25年

4月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 937-9180

小学校1年生

曜日		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(体の調子をととのえる)	備考	曜日		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(体の調子をととのえる)	備考
9日 (火)	紅白かるかん(卵)	いんげん豆 たまご	砂糖 山いも 米粉			22日 (月)	牛乳	牛乳			
							チキンライス	ぶた肉 ベーコン	米 麦	人参 マッシュルーム 玉葱 ビーマン トマト	
							薄焼きたまご(卵)	卵	でん粉		
							いんげんのごま和え	みそ	ごま	いんげん 人参 きゅうり こんにやく	
10日 (水)	牛乳	牛乳				23日 (火)	牛乳	牛乳			
	胚芽パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 胚芽				煮込みうどん	昆布 ぶた肉 なた	小麦粉 米油	人参 白菜 竹の子 椎茸 長ネギ	
	プチグラタン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン	コーン たまねぎ			エバの唐揚げ	エバ	小麦粉 でん粉 なたね油		
	はちみつ みかん		はちみつ	みかん			きんとん	脱脂粉乳	さつまいも 三温糖		
11日 (木)	牛乳	牛乳				24日 (水)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦 ゆかり粉				わかめごはん	わかめ	米 麦		
	やわらかハンバーグ	とり肉	牛脂 パン粉 小麦たん白 砂糖 でん粉	たまねぎ			五目煮	ぶた肉 昆布 かまぼこ	でん粉 米油 三温糖	人参 大根 竹の子 こんにやく	
	焼きチーズと小魚	チーズ いわし たらこのすり身	でん粉 白ごま 砂糖 はちみつ 大豆	いちご			いわしのねぎみそかけ	さば みそ	三温糖 でん粉	生姜 ネギ	
12日 (金)	牛乳	牛乳				25日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦				コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	さばの塩麹焼き	さば	こうじ				ジャーマンポテト	ハム ぶた肉	マーガリン じゃがいも なたね油	人参 玉葱 きくらげ しめじ ビーマン	
	カップもずく くだもの	もずく	砂糖	生姜 くだもの			スティックドッグ	ぎゅう肉 とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦たん白 でん粉	たまねぎ	
15日 (月)	牛乳	牛乳				26日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 黒糖 黒蜜				麦ごはん		米 麦		
	かじきまぐろのフライ	まぐろ	パン粉 小麦粉 なたね油				肉じゃが	ぶた肉	米油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 椎茸 こんにやく たら	
	ソフトチーズ くだもの	チーズ		くだもの			納豆	大豆			
16日 (火)	牛乳	牛乳				30日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦				麦ごはん		米 麦		
	ジャンボ餃子	とり肉 ぶた肉 大豆	でん粉 ごま油 米油 砂糖	キャベツ たら 玉葱			ひじき炒め	ぶた肉 ひじき 大豆 油あげ	米油	人参 大根 きゃべつ たら	
	給食のり くだもの	のり	水飴	くだもの			野菜の豆腐揚げ(卵)	すり身 豆腐 ひじき 大豆たん白 卵	油脂 砂糖	人参 枝豆 玉葱	
17日 (水)	牛乳	牛乳				30日 (火)	田舎汁 くだもの	豆腐 みそ	じゃがいも	人参 椎茸 こんにやく 山東菜 白菜	
	五目ラーメン	ぶた肉 なた	米油 小麦粉	人参 キャベツ 椎茸 もやし 生姜 ねぎ							
	牛肉ビーマン炒め	ぎゅう肉	米油 でん粉	人参 木くらげ 竹の子 ビーマン 赤ビーマン にんにく							
	大学芋 くだもの		さつまいも ハチミツ 三温糖 なたね油	くだもの							
18日 (木)	牛乳	牛乳				30日 (火)	アモンドカル	かたくちイワシ	アーモンド 砂糖 ごま		
	たけのこごはん	ぶた肉 油揚げ	米 麦 ごま	竹の子 椎茸 長ねぎ 人参							
	えびと野菜の包み蒸し(エビ)	エビ たら すり身	大豆油 砂糖 ラード 小麦粉 上新粉	竹の子 玉葱 人参 ほうれん草 枝豆							
	ごぼうサラダ アセロラゼリー	ハム	三温糖 オリーブ油 砂糖	ごぼう 大根 青豆 きゅうり レモン アセロラ りんご							
19日 (金)	牛乳	牛乳				30日 (火)					
	麦ごはん		米 麦								
	フーチャンブルー(卵)	ぶた肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	米油 ふ	人参 小松菜 きゃべつ もやし							
	さわらのあんかけ もずくとじゃが芋の汁 (あさり)	さわら みそ あさり もずく 昆布	三温糖 でん粉 じゃがいも	生姜 長ねぎ 大根 生姜							

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください

美東小欠食

平成25年

4月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 937-9180

中学校

曜日		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(体の調子をととのえる)	備考	曜日		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(体の調子をととのえる)	備考
9日 (火)	牛乳	牛乳				22日 (月)	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米 麦 黒米				チキンライス	ぶた肉 ベーコン	米 麦	人参 マッシュルーム 玉葱 ビーマン トマト	
	中身汁	中身 ぶた肉		こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ			薄焼きたまご(卵)	卵	でん粉		
	赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉	生姜			いんげんのごま和え	みそ	ごま	いんげん 人参 きゅうり こんにやく	
	野菜の甘酢あえ 桜蒸しパン(卵)	ツナフレーク たまご	三温糖 大豆油 砂糖 小麦粉	小松菜 きゅうり 人参 大根 いちご			米粉ドッグ(卵)	卵	米粉 サラダ油 でん粉		
10日 (水)	牛乳	牛乳				23日 (火)	牛乳	牛乳			
	和風スパゲッティ	なまり節 鶏肉 のり	小麦粉	人参 玉葱 きくらげ しめじ 長ねぎ ビーマン			煮込みうどん	昆布 ぶた肉 なたね	小麦粉 米油	人参 白菜 竹の子 椎茸 長ネギ	
	ミニ肉まん	豚肉 大豆	ラード 小麦粉 上白糖 でん粉 サラダ油	玉葱 こんにやく			エバの唐揚げ	エバ	小麦粉 でん粉 なたね油		
	ビーンズサラダ	ささみ レットビーンズ 大豆 金時豆	オリーブ油 三温糖	きゅうり キャベツ 赤ビーマン レモン			きんとん	脱脂粉乳	さつまいも 三温糖		
	くだもの			くだもの			くだもの			くだもの	
11日 (木)	牛乳	牛乳				24日 (水)	牛乳	牛乳			
	バーガパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖				わかめごはん	わかめ	米 麦		
	やわらかハンバーグ	とり肉	牛脂 パン粉 小麦たん白 砂糖 でん粉	タマネギ			五目煮	ぶた肉 昆布 かまぼこ	でん粉 米油 三温糖	人参 大根 竹の子 こんにやく	
	白菜ソテー	ささみチャンク	米油	人参 白菜 小松菜 マッシュルーム ヤングコーン アスパラガス			いわしのねぎみそかけ	さば みそ	三温糖 でん粉	生姜 ネギ	
	ミネストローネ	とり肉 大豆	マカロニ じゃがいも でん粉	人参 玉葱 セロリ トマト			白菜の中巻あえ(キムチ)	ささみチャンク	ごま 三温糖	人参 大根 きゅうり	
スライスチーズ	チーズ				ソファール元気	脱脂粉乳 全粉乳	砂糖				
12日 (金)	牛乳	牛乳				25日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 ひよこ豆	米 麦 米油	木くらげ 椎茸 竹の子 人参 ねぎ			コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	さばの塩麹焼き	さば	こうじ				ジャーマンポテト	ハム ぶた肉	マーガリン じゃがいも なたね油	人参 玉葱 きくらげ しめじ ビーマン	
	大根の梅肉あえ	糸削り	三温糖 ごま	小松菜 人参 きゅうり 大根 梅干し			スティックドッグ	ぎゅう肉 とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦たん白 でん粉	たまねぎ	
	カップもずく	もずく	砂糖	生姜			あさりのスープ(アサリ)	あさり	じゃがいも でん粉	人参 玉葱 えのき茸 トマト マッシュルーム	
くだもの			くだもの		くだもの			くだもの			
15日 (月)	牛乳	牛乳				26日 (金)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 黒糖 黒蜜				麦ごはん		米 麦		
	かじきまぐろのフライ	まぐろ	パン粉 小麦粉 なたね油				肉じゃが	ぶた肉	米油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 椎茸 こんにやく にら	
	ヌードルスープ	とり肉 大豆 ベーコン	じゃがいも	人参 玉葱 セロリ			納豆	大豆			
	青菜のソテー	ぶた肉	米油 マーガリン	ほうれん草 しめじ 人参 大根 コーン			青菜のおかか和え	糸削り	三温糖	小松菜 きゅうり 大根	
くだもの			くだもの		アーモンドカル	かたくちイワシ	アーモンド 砂糖 ごま				
16日 (火)	牛乳	牛乳				30日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦				麦ごはん		米 麦		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	ごま油 でん粉	人参 玉葱 きくらげ 椎茸 生姜 にんにく とまと にら			ひじき炒め	ぶた肉 ひじき 大豆 油あげ	米油	人参 大根 きゃべつ にら	
	ジャンボ餃子	とり肉 ぶた肉 大豆	でん粉 ごま油 米油 砂糖	キャベツ にら 玉葱			野菜の豆腐揚げ(卵)	すり身 豆腐 ひじき 大豆たん白 卵	油脂 砂糖	人参 枝豆 玉葱	
	パンウースー(卵)	ハム 錦糸卵	三温糖 はるさめ ごま	人参 小松菜 白菜			田舎汁	豆腐 みそ	じゃがいも	人参 椎茸 こんにやく 山東菜 白菜	
くだもの			くだもの		くだもの			くだもの			
17日 (水)	牛乳	牛乳				18日 (木)	牛乳	牛乳			
	五目ラーメン	ぶた肉 なたね	米油 小麦粉	人参 キャベツ 椎茸 もやし 生姜 ねぎ			たけのこごはん	ぶた肉 油揚げ	米 麦 ごま	竹の子 椎茸 長ねぎ 人参	
	牛肉ビーマン炒め	ぎゅう肉	米油 でん粉	人参 木くらげ 竹の子 ビーマン 赤ビーマン にんにく			えびと野菜の包み蒸し(エビ)	エビ たら すり身	大豆油 砂糖 ラード 小麦粉 上新粉	竹の子 玉葱 人参 ほうれん草 枝豆	
	大学芋		さつまいも ハチミツ 三温糖 なたね油				ごぼうサラダ	ハム	三温糖 オリーブ油	ごぼう 大根 青豆 きゅうり レモン	
	くだもの			くだもの			アセロラゼリー		砂糖	アセロラ りんご	
19日 (金)	牛乳	牛乳				19日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦				フーチャンブルー(卵)	ぶた肉 卵 脱脂粉乳 豆腐	米油 ふ	人参 小松菜 きゃべつ もやし	
	さわらのあんかけ	さわら みそ	三温糖 でん粉	生姜 長ねぎ			もずくとじゃが芋の汁(あさり)	あさり もずく 昆布	じゃがいも	大根 生姜	
	もずくとじゃが芋の汁(あさり)	あさり もずく 昆布	じゃがいも								
	くだもの			くだもの							

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください