

平成25年 5月の予定献立表

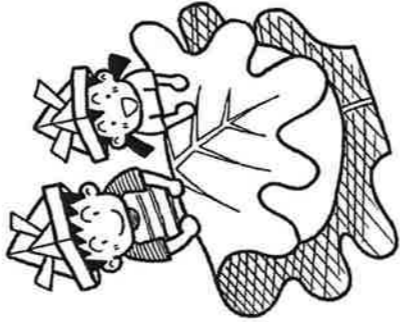
沖縄市第2調理場
電話番号 937-2700










食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる




学校給食	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	660 kcl	20.0 g	22.0 g
中学	850 kcl	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	5月の行事予定	1(水)	2(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
んだ	美原小学校 越来小学校 北美小学校 コザ小学校	表ごはん かしわ汁 サワラの塩焼き やきのり うめみそ 牛乳	しいらのたきこみごはん かしわもち ちくわの磯辺揚げ きゅうりのピリ辛 牛乳	黒煎り大豆ごはん 大根のレモンづけ さばの塩焼き 豚肉と里芋のみそ汁 牛乳	あわごはん 梅干 パパイヤチャンプルー 豆カツ 牛乳	あわごはん 中身汁 からし菜炒め カップもずく 八朔 牛乳	みそラーメン ハムゴーヤー巻き もやしときゅうりのピリ辛あ 牛乳	冷やし中華 鶏南瓜串フライ すもも 牛乳	オムライス 三色ソテー りんご 牛乳	五目ずし 赤だし マグロの立田揚げ 牛乳	麦ごはん ハヤシライス オムレツ 冷凍みかん 牛乳	あわごはん 根菜のみそ汁 きんぴらごぼろ チキンピカタ すもも 牛乳	クリームスパゲティー アメリカンドッグ オレンジ 牛乳	玄米ご飯 豚汁 グルクンのから揚げ いんげんとちくわの炒め物 グレープフルーツ 牛乳	クワアージュシー チキンの照焼き 大根のレモンづけ すもも 牛乳	あわごはん チンジャオロース 中華スープ ポーグシューマイ 牛乳	麦ごはん カレーライス 福神漬け フルーツ白玉 牛乳	麦ごはん 給食のり 沢煮椀 サワラの西京やき 梅肉あえ 牛乳	なかよし胚芽パン ビーフシチュー アスパラソテー 黄桃缶 牛乳
あ		牛乳、とりにく、こんぶ、けずり節、のり さわら、みそ こめ、むぎ、じゃがいも、三温糖、ごま だいこん、にんじん、ねぎ C: 688 P: 36.2 F: 22.5 C: 788 P: 36.2 F: 22.5	牛乳、しいら、あぶらあげ、けずり節 ちくわ、チーズ、たまご、のり 三温糖 ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ きくらげ、きゅうり C: 695 P: 28.4 F: 21.2 C: 749 P: 28.4 F: 21.2	牛乳、もずく、ぶたにく、びんなが けずり節、さきみ、わかめ、たまご かたくくり、グラニュー糖、ごま かたくくり、グラニュー糖、ごま ねぎ、もやし、コーン、きゅうり にんにく、しょうが C: 697 P: 27.5 F: 19.7 C: 744 P: 27.5 F: 19.7	牛乳、なかみ、ぶたにく、かまぼこ けずり節、びんなが、あぶらあげ、もずく こめ、むぎ、精麦油、ごまぎ、けずり油 三温糖 こんにやく、しいたけ、しょうが、もやし からしな、にんじん、はっさく C: 687 P: 27.6 F: 14.9 C: 683 P: 27.6 F: 14.9	牛乳、けずり節、みそ、やきがた、なると わかめ、ハム、チーズ、のり こむぎ、ごま、パン粉、ゆかり、けずり油 三温糖、ごま油 ねぎ、もやし、コーン、きゅうり にんにく、しょうが C: 692 P: 28.4 F: 20.2 C: 747 P: 28.4 F: 20.2	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、チーズ、パター クリーム こむぎ、グラニュー糖、くるごろう シヨートニング、マカロニ、じゃがいも ブルジョア、はくさい、たまねぎ、マヨネーズ プロツジー、パテ、イ、コン、びわ C: 689 P: 24.8 F: 23.4 C: 730 P: 24.8 F: 23.4	牛乳、ロース、たまご、卵黄 (乾燥卵黄) けずり節、とりにく こむぎ、ごま、かたくくり グラニュー糖、三温糖、ごま油、パン粉 きゅうり、にんじん、もやし、かぼちゃ シークアアサー、すもも C: 693 P: 24.8 F: 18.3 C: 694 P: 24.8 F: 18.3	牛乳、ふたにく、みそ、けずり節、ちくわ グルクン、みれ、いとしげずり こめ、げんまい、むぎ、じゃがいも、ゆかり でんぶ、けずり油、ごま にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく さんとうざい、しょうが、いんげん C: 692 P: 30.5 F: 18.3 C: 699 P: 30.5 F: 18.3	牛乳、あぶらあげ、みそ、わかめ、たまご ぶたにく、いとしげずり、とりにく こめ、あわ、むぎ、じゃがいも、ごま、パ 三温糖、けずり油、ごま油、調合油 だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ごまつな、しょうが、ごぼう、ごま、にんにく しめじ、ほうれんそう、パテ、にんにく C: 696 P: 24.8 F: 17.3 C: 709 P: 24.8 F: 17.3	牛乳、とりにく、パ、コン、ゆかり、たまご スパゲティー、オリーブ油、ゆかり、けずり油 ミックスケーキ にんじん、ピーマ、たまねぎ、マヨネーズ しめじ、ほうれんそう、パテ、にんにく C: 695 P: 30.2 F: 18.3 C: 696 P: 30.2 F: 18.3	牛乳、ふたにく、みそ、けずり節、ちくわ グルクン、みれ、いとしげずり こめ、げんまい、むぎ、じゃがいも、ゆかり でんぶ、けずり油、ごま にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく さんとうざい、しょうが、いんげん C: 692 P: 30.5 F: 18.3 C: 699 P: 30.5 F: 18.3	牛乳、けずり節、たまご、とうふ 卵黄 (乾燥卵黄)、まぐろ、わかめ、みそ けずり油 かたくくり、グラニュー糖 かんぴょう、しいたけ、きゅうり、ねぎ にんじん、べつたらづけ、しょうが C: 692 P: 31.8 F: 18.3 C: 700 P: 31.8 F: 18.3	牛乳、あぶらあげ、みそ、けずり節 たまご、とうふ、けずり節 こめ、あわ、むぎ、三温糖、でんぶん オイスターソース、けずり油、はるさめ ピーマ、にんじん、たけのこ、にんにく はくさい、ねぎ C: 697 P: 25.3 F: 19.3 C: 684 P: 25.3 F: 19.3	牛乳、ふたにく、こんぶ、チキアキ けずり節、とりにく こめ、けずり油、ごま、三温糖 きくらげ、しいたけ、にんじん、ごぼう にんにく、だいこん、レモン、すもも C: 703 P: 31.8 F: 28.0 C: 698 P: 31.8 F: 28.0	牛乳、ぎゅううにく、レバー 牛乳、のり、とりにく、わかめ、たまご 卵黄 (乾燥卵黄)、けずり節、さわら こめ、むぎ、かたくくり、グラニュー糖 けずり油、三温糖 にんじん、だいこん、しょうが、ごまつな きゅうり C: 698 P: 26.1 F: 17.0 C: 806 P: 26.1 F: 17.0	牛乳、ぎゅううにく、パ、コン けずり節、たまご こめ、あわ、むぎ、三温糖、でんぶん オイスターソース、けずり油、はるさめ ピーマ、にんじん、たけのこ、にんにく はくさい、ねぎ C: 697 P: 25.3 F: 19.3 C: 684 P: 25.3 F: 19.3	牛乳、ふたにく、みそ、けずり節、ちくわ グルクン、みれ、いとしげずり こめ、げんまい、むぎ、じゃがいも、ゆかり でんぶ、けずり油、ごま にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく さんとうざい、しょうが、いんげん C: 692 P: 30.5 F: 18.3 C: 699 P: 30.5 F: 18.3	



日	曜日	こんだて	食品材料名
1	水	 麦ごはん かしわ汁 サワラの塩焼き やきのり うめみそ	米飯 無圧ペン麦 鶏もも肉 だいこん根、皮つき にんじん じゃがいも 結び昆布(冷) ねぎ シママース しょうゆ けずり節 サワラ シママース 焼きのり 梅肉 白みそ 三温糖 本みりん すりごま(白) サラダ油
2	木	 しいらのたきこみごはん かしわもち ちくわの磯辺揚げ きゅうりのピリ辛 あわごはん 梅干	精白米 無圧ペン麦 しいら サラダ油 酒 ねぎ にんじん ごぼう 干しいいたけ きくらげ 油揚げ しょうゆ 酒 シママース いらごま(白) ごま油 けずり節 かしわもち ★鶏卵 焼き竹輪 クッキングチーズ 青のり 薄力粉 いらごま(黒) シママース ベーキングパウダー サラダ油
7	火	 梅干	きゅうり シママース 鷹の爪 三温糖 ごま油 米飯 あわ 梅干し
8	水	 パパイヤチャンプルー 豆カツ みそラーメン ハムゴーヤー巻き キムチあえ	パパイヤ にんじん 豚ばら肉 厚あげ なら びんなが 食塩 チキアギ シママース しょうゆ サラダ油 ★豆カツ サラダ油 ★なると 中力粉 食塩 鶏がら 豚骨 けずり節 赤みそ 白みそ 焼き豚 長ねぎ もやし にんにく しょうが カーネルコーン シママース こしょう わかめ ラー油 すりごま
9	木	 もずく雑炊 焼きいも 五色和え りんご	チョップドハム チェダーチーズ にながり生 のり パン粉 薄力粉 サラダ油 唐辛子 赤みそ しょうゆ もやし きゅうり シママース にんにく しょうが 特濃酢 キムチの素 しょうゆ 三温糖 ごま油 精白米 押し麦 もずく 豚もも肉 びんなが 綿実油 チンゲンサイ 干しいいたけ にんじん たまねぎ しょうゆ けずり節
10	金	 黒煎り大豆ごはん 大根のレモンづけ さばの塩焼き 豚肉と里芋のみそ汁 あわごはん マーボー豆腐 蒸し餃子 中華サラダ アーモンド	さつま焼芋 ささみチャンク きゅうり にんじん だいこん 茎わかめ 鶏卵 かつくり粉 グラニュー糖 卵黄 シークアサー 特濃酢 三温糖 すりごま りんご 精白米 黒大豆 大根 レモン シークアサー 三温糖 特濃酢 さば切り身 シママース こしょう 豚もも肉 とうふ 里芋 にんじん 大根 わかめ こまつな 赤みそ 白みそ シママース 米飯 あわ
13	月	 マーボー豆腐 蒸し餃子 中華サラダ アーモンド	★オイスターソース 豆腐 豚ひき肉 にんじん たまねぎ なら しいいたけ きくらげ とりがら にんにく 生姜 トウバンジャン 赤みそ ごま油 こしょう チンタンスープ でんぶ ん ★鶏卵 豚ひき肉 にんにく 生姜 キヤベツ 緑豆はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 鶏卵 かつくり粉 グラニュー糖 卵黄 しょうゆ シママース ごま油 三温糖 特濃酢 すりごま アーモンド 調合油
14	火	 麦ごはん 中身汁 からし菜炒め カップもずく 八朔 黒糖パン	米飯 無圧ペン麦 中味 豚もも肉 カステラかまぼこ イナムドウチ 干しいいたけ しょうが けずり節 豚骨 しょうゆ からしな にんじん もやし びんなが 綿実油 小麦粉 油揚げ しょうゆ サラダ油 もずく しょうゆ 三温糖 かつお節 みりん しょうが はっさく
15	水	 マカロニのクリーム煮 とうもろこし びわ	強力粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 黒砂糖 マカロニ 鶏もも肉 にんじん はくさい たまねぎ じゃがいも ブロッコリー マッシュルーム パクチヨイ とりがら 薄力粉 ラード グラニュー糖 チーズパウダー たまねぎ ガーリックパウダー こしょう 生クリーム 脱脂粉乳 小麦粉 バター サラダ油 カットコーン びわ

16	木		冷やし中華 鶏南瓜串フライ すもも	華麺 ロースハム きゅうり にんじん もやし 鶏卵 かたくり粉 グラニュー糖 しま油 卵黄 チンタンスープ 削り節 しょうゆ 特濃酢 シークアーサー 三温糖 みりん 鶏肉 かぼちゃ パン粉 こしょう サラダ油 すもも
17	金		オムライス 三色ソテー りんご	★うす焼き卵 精白米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン パプリカ 無塩バター 鶏がら 鶏がらスープ シママース サラダ油 トマトケチャップ グリーンアスパラ ヤングコーン にんじん キヤベツ こしょう しょうゆ ベーコン りんご
20	月		五目ずし 赤だし マグロの立田揚げ 麦ごはん	精白米 特濃酢 三温糖 かんぴょう 干しいたけ けずり節 三温糖 しょうゆ みりん きゅうり にんじん ロースハム 鶏卵 かたくり粉 グラニュー糖 卵黄 べつたら漬 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ 豆みそ 米みそ かつおだし 煮干し 昆布 酒 けずり節 まぐろ しょうゆ 酒 本みりん しょうが でん粉 サラダ油 米飯 無圧ペン麦
21	火		ハヤシライス オムレツ 冷凍みかん あわごはん	牛肉 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース ハヤシルウ トマトペースト ラード かたくり粉 グラニュー糖 ぶどう酒(赤) こしょう リンゴピューレ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 無塩バター 鶏卵 たまねぎ 粒状大豆たんぱく でんぷん グラニュー糖 しょうゆ ラード しょうが 温州みかん
22	水		根菜のみそ汁 きんぴらごぼろ チキンピカタ すもも	大根 じゃがいも にんじん れんこん 油揚げ 干しいたけ こまつな 麦みそ わかめ 花かつお すりごま しょうが ごぼろ 豚もも肉 にんじん たら 切りこんにやく 糸けずり 三温糖 しょうゆ みりん いりごま 七味唐辛子 サラダ油 ごま油 鶏むね肉皮なし 鶏卵 調合油 パン粉 脱脂粉乳 かたくり粉 グラニュー糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 粒状大豆たんぱく すもも
23	木		クリームスパゲティ アメリカンドッグ オレンジ 玄米ご飯 豚汁 グルクンのから揚げ いんげんとちくわの炒め物 グレープフルーツ	スパゲティ 鶏むね肉皮なし ベーコン にんじん 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム しめじ カーネルコーン ほうれん草 パセリ にんにく コンソメ ホワイトルウ オリーブ油 ★鶏卵 ウインナーソーセージ 薄力粉 ミックスケーキ サラダ油 トマトケチャップ オレンジ 米飯 玄米 豚もも肉 にんじん 大根 ごぼろ じゃがいも イナムドウチ 白みそ さんとうさい けずり節 しょうが グルクンフイル シママース こしょう白 薄力粉 でんぷん サラダ油 いんげん にんじん 焼き竹輪 ごま(いり) しょうゆ シママース サラダ油 糸けずり グレープフルーツ
27	月		クアアージュシー チキンの照焼き 大根のレモンづけ すもも あわごはん	米飯 豚もも肉 細切り昆布 きくらげ 干しいたけ にんじん ごぼろ チキアギ けずり節 シママース しょうゆ みりん 酒 サラダ油 いりごま(白) 鶏もも肉 三温糖 しょうゆ みりん 酒 にんにく 大根 レモン 三温糖 特濃酢 シークワサー すもも
28	火		チンジャオロース 中華スープ ポークシユーマイ	★オイスターソース 唐辛子 赤みそ 牛肉 しょうゆ みりん 酒 ピーマ にんじん たけのこ 三温糖 みりん 豚がらスープ でんぷん にんにく シママース サラダ油 ★鶏卵 鶏肉 白菜 にんじん ねぎ 絹ごし豆腐 はるさめ 豚骨 しょうゆ ごま油 けずり節 でんぷん 豚肉 玉ねぎ 生姜 でんぷん 小麦粉

29	水		麦ごはん カレーライス 福神漬け フルーツ白玉	麦 白米 無圧ペン麦 豚もも肉 豚レバー にんにく にんにく にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも グリンピース リンゴビュレ にんにく カレールウ ウスターソース カレー粉 シママース サラダ油 福神漬 白玉もち パイン缶 みかん もも 西洋なし パイン さくらんぼ ぶどう しょ糖型液糖 その他 水 シークアサー
30	木		麦ごはん 給食のり 沢煮椀 サワラの西京やき 梅肉あえ	米飯 無圧ペン麦 給食のり 鶏ささ身肉 にんじん だいこん 荖わかめ 鶏卵 かたくり粉 グラニュー糖 卵黄 椎茸 削り節 しょうが こまつな うすくちしょうゆ シママース さわら切り身 甘口白みそ 本みりん しょうが サラダ油 きゅうり 大根 梅肉 糸けずり 三温糖 特濃酢 薄口しょうゆ
31	金		なかよし胚芽パン ビーフシチュー アスパラソテー 黄桃缶	小麦粉 胚芽 バター 牛肉 赤ワイン にんにく サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 薄力粉 トマトペースト ラード かたくり粉 グラニュー糖 ぶどう酒 トマト ハヤシルウ 無塩バター 鶏がら シママース こしょう グリーンアスパラガス にんにく ベーコン にんじん しめじ たけのこ サラダ油 もも グラニュー糖

★★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
- ・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
- ・赤みそ 白みそ 合わせみそ 大麦 大豆 食塩 酒精 水
- ・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 食油 カレー粉 食塩 砂糖
- ・ホワイトソース・ホワイトルー 小麦粉 牛乳 マーガリン チキンブイヨン 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
- ・デミグラスソース 小麦粉 大豆 牛肉 豚肉 ブイヨン 玉葱 ラード トマトペースト 赤ワイン 砂糖 でん粉 香辛料
- ・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 たまねぎ 酵母エキス たん加水分解物 香辛料 にんにく ソルビトール カラメル色素 乳化剤
- ・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)
- ・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
- ・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 乳入りペーコン 香辛料 チキンエキス オリーブ油
- ・トマトペースト…… とまと
- ・トマトピューレ ……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 塩
- ・リンゴピューレ りんご ビタミンC
- ・シーチキン ひんがながまぐろ 塩 野菜エキス
- ・豆カツ 鶏肉 大豆 枝豆 金時豆 でんぷん パン粉 なたね油 砂糖 酵母エキス 塩 こしょう
- ・豆板醤 小麦 そら豆麴(そら豆 大豆) 食塩 酒精
- ・白玉もち モチ米粉 でんぷん
- ・かしわもち うるち米 あずきあん 卵 砂糖 食塩 でんぷん
- ・錦糸卵 卵 砂糖 食塩 でんぷん
- ・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
- ・(卵抜き)かまぼこ、なると、ちくわ、チキアギ 糸よりスケンウダラ コーンでん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 食塩 調味料 PH調整剤
- ・ペーコン 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
- ・和風ドレッシング しょうゆ 酢 植物油 ブドウ糖 ゆず果汁 レモン果汁 アミノ酸 増粘剤 かつお節
- ・コーンロードレッシング 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 ごま油 植物油 脂 酢 砂糖 しょうゆ しいたけエキス 塩 卵黄