

平成25年

5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 | |
|--------|--|---|--|---|--------|--|---|--|--|------------------------|
| 1日(水) | 牛乳 たけのご飯 お魚オムレツ(卵) 青菜と白菜のおかかあえ(エビ) かしわもち | 牛乳 豚肉 卵 チーズ 糸削り しらすぼし 小豆 大豆乾 | 米ぬか油 米 麦 ごま 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ 大根 マーガリン なたね油 でん粉 砂糖 三温糖 上新粉 水あめ 小麦粉 大麦 砂糖 | | 20日(月) | 牛乳 麦ご飯 大根とごぼうのみそ煮 かじまぐろのフライ 青菜と白菜のゆかり和え(エビ) | 牛乳 豚肉 かまぼこ みそ まぐろ 糸削り しらすぼし | 米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 三温糖 | 人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく さやいんげん 白菜 小松菜 きゅうり しそ葉 | |
| 2日(木) | 牛乳 麦ご飯 中華炒め あけだし豆腐のキムチソースかけ 魚の中華スープ くだもの | 牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 厚揚げ 糸削り 昆布 もずく かじき 昆布 | 米 麦 でん粉 米ぬか油 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも でん粉 | 泡瀬小 高原小 比屋根小 適足のため欠食 人参 玉葱 竹の子 小松菜 白菜 椎茸 生姜 とうがらし 大根 人参 生姜 長ネギ みかん | 21日(火) | 牛乳 麦ご飯 ピビンパソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ くだもの | 牛乳 豚肉 牛肉 みそ 卵 卵黄 鶏肉 | 米 麦 三温糖 米ぬか油 でん粉 三温糖 小麦粉 でん粉 ごま油 | きくらげ にんにく 生姜 とうがらし 人参 もやし 小松菜 人参 キャベツ 椎茸 長ねぎ 生姜 みかん | |
| 7日(火) | 牛乳 麦ご飯 ハヤシライス じゃがバター茶巾(卵) ひじきのあえもの(エビ) くだもの | 牛乳 牛肉 卵 ひじき しらすぼし まぐろ | 米 麦 マーガリン なたね油 小麦粉 ハヤシルー バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 | にんにく 玉葱 人参 トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり 人参 レモン | 22日(水) | 牛乳 わかめご飯 豆腐と野菜の炒め 魚の照り焼き 梅肉あえ | 牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 さば 糸削り | 米 麦 米ぬか油 でん粉 三温糖 三温糖 | にんにく 人参 小松菜 白菜 椎茸 糸こんにやく 長ねぎ 生姜 大根 きゅうり 梅びしお | |
| 8日(水) | 牛乳 ゆかりご飯 ゴーヤーチャンプルー(卵) 魚のからあげ(レモン汁) 冬瓜のすまし汁(あさり) | 牛乳 卵 脱脂粉乳 豆腐 まぐろ しいら かまぼこ ささみ あさり | 米 麦 ゆかり粉 米ぬか油 小麦粉 でん粉 なたね油 | にがうり 人参 レモン 椎茸 冬瓜 こんにやく 生姜 ねぎ | 23日(木) | 牛乳 あげパン あさりとポテトのスープ(あさり) 牛肉と野菜のソテー チーズ | 牛乳 脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 あさり 牛肉 チーズ | ショートニング 強力粉 砂糖 なたね油 じゃがいも でん粉 マーガリン 米ぬか油 | 人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト 人参 玉葱 アスパラ キャベツ にんにく | |
| 9日(木) | 牛乳 メキシカンライス チキンのソースかけ 青菜のサラダ アイスクリーム | 牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 ツナ缶 脱脂粉乳 加糖練乳 | 米 麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 三温糖 オリーブ油 砂糖 バター 水飴 | 人参 玉葱 コーン きくらげ ピーマン 小松菜 きゅうり 大根 レモン | 24日(金) | 牛乳 ひじきご飯 魚の香味焼き 野菜いため くだもの | 牛乳 ひじき 豚肉 チーズ キング まぐろ 豆腐 | 米ぬか油 米 麦 なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま 米ぬか油 | 椎茸 人参 ごぼう ねぎ 大根 パジル にんにく 生姜 シークワサー 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 みかん | |
| 10日(金) | 牛乳 コッペパン デリコンガン トマトと魚のスープ フテグラタン くだもの | 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 金時豆 キング 牛乳 脱脂粉乳 | ショートニング 強力粉 砂糖 米ぬか油 小麦粉 三温糖 でん粉 じゃがいも でん粉 マーガリン とうもろこし 小麦粉 サラダ | 人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト 玉葱 パセリ はっさく | 27日(月) | 牛乳 汁うどん ちくわの磯辺あげ(卵) きのこ野菜の炒め くだもの よもぎもち | 牛乳 かまぼこ 昆布 油揚げ ささみ 卵 ちくわ あおのり 厚揚げ まぐろ | 小麦粉 小麦粉 米ぬか油 上新粉 上白糖 もち米 でん粉 つぶあ | 椎茸 大根 長ねぎ しめじ 人参 えのき茸 キャベツ からし菜 はっさく よもぎ | |
| 13日(月) | 牛乳 麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮付け 納豆 キャベツのあえもの くだもの | 牛乳 鶏肉 油揚げ 納豆 ささみ | 米 麦 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 三温糖 ごま油 | 沖縄中 高原小 振替え休 のため欠食 人参 玉葱 椎茸 糸こんにやく 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 シークワサー メロン | 28日(火) | 牛乳 中華おこわ さけの塩麹焼き ごぼうの中華あえ くだもの | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 さけ ハム みそ | 米 米ぬか油 もち米 麦 ごま ごま油 三温糖 三温糖 | きくらげ 人参 竹の子 長ネギ ごぼう 人参 きゅうり 切干大根 はっさく | |
| 14日(火) | 牛乳 麦ご飯 豆腐の中華炒め 魚の大根おろしかけ 卵とトマトのスープ(卵) くだもの | 牛乳 豆腐 豚肉 さんま 卵 昆布 鶏肉 | 米 麦 米ぬか油 でん粉 三温糖 でん粉 じゃがいも でん粉 | 人参 小松菜 白菜 玉葱 生姜 大根 人参 玉葱 白いんげん トマト セロリ みかん | 29日(水) | 牛乳 バーガーパン ハンバーグ(卵) マカロニスープ アスパラガスのソテー スライスチーズ | 牛乳 脱脂粉乳 卵 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ | ショートニング 強力粉 砂糖 パン粉 でん粉 三温糖 マカロニ じゃがいも でん粉 大豆油 マーガリン でん粉 | 玉葱 人参 玉葱 セロリ トマト 白いんげん アスパラガス 人参 キャベツ しめじ 玉葱 | |
| 15日(水) | 牛乳 タラコスパゲティ(イカ) 小魚のからあげ 野菜のサラダ梅肉(エビ) ヨーグルト | 牛乳 たらこ 鶏肉 いか いわし しらすぼし 脱脂粉乳 生クリーム 全粉乳 | 米ぬか油 小麦粉 オリーブ油 でん粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 砂糖 | 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長ネギ ごぼう 人参 大根 きゅうり 小松菜 梅肉 | 30日(木) | 牛乳 麦ご飯 冬瓜の煮付け 納豆みそ 春雨のあえもの(卵) 焼のり | 牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ みそ 納豆 糸削り 卵 卵黄 のり | 米 麦 三温糖 米ぬか油 三温糖 でん粉 三温糖 春雨 ごま | 冬瓜 こんにやく 人参 椎茸 さやいんげん 生姜 ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 | 高原小5年 宿泊学習 のため欠食 |
| 16日(木) | 牛乳 食パン 野菜のソテー ミートボールスープ 魚のチーズ焼き はちみつ | 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 豚肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ ホキ | ショートニング 強力粉 砂糖 マーガリン 米ぬか油 パン粉 でん粉 オリーブ油 はちみつ | コーン 小松菜 人参 大根 キャベツ しめじ 玉葱 人参 トマト セロリ | 31日(金) | 牛乳 麦ご飯 タコスミート 白菜ときゅうりのサラダ あさりの中華スープ(あさり) チーズ | 牛乳 チーズ 牛肉 豚肉 ささみ 昆布 あさり わかめ 絹ごし豆腐 チーズ | 米 麦 小麦粉 三温糖 でん粉 オリーブ油 三温糖 でん粉 | 人参 玉葱 にんにく トマト きゅうり 白菜 人参 シークワサー 梅びしお コーン 人参 椎茸 えのき茸 | 高原小5年 宿泊学習 のため欠食 |
| 17日(金) | 牛乳 キムチご飯 もずく餃子 中華あえ くだもの | 牛乳 豚肉 もずく 豚肉 ささみ | 三温糖 米 麦 ごま油 米ぬか油 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま ごま油 | 白菜 玉葱 人参 りんご にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 白菜 にんにく 人参 大根 きゅうり みかん | | | | | | |

※ 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

平成25年

5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 | | |
|------------|-----------------|----------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|--|
| 1日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 20日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | たけのこ飯 | 豚肉 | 米ぬか油 米 麦 ごま | 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ 大根 | | | 麦ご飯 | 豚肉 かまぼこ みそ | 米 麦 | | 人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく さやいんげん | | |
| | お魚オムレツ(卵) | 卵 チーズ | マーガリン なたね油 でん粉 砂糖 | | | | 大根とごぼうのみそ煮 | まぐろ | 三温糖 | | | | |
| | 青菜と白菜のおかかあえ(エビ) | 糸削り しらすぼし | 三温糖 | 小松菜 きゅうり 白菜 | | | かじきまぐろのフライ | 糸削り しらすぼし | 小麦粉 パン粉 | | | | |
| | かしわもち | 小豆 大豆乾 | 上新粉 水あめ 小麦粉 大麦 砂糖 | | | | 青菜と白菜のゆかり和え(エビ) | | 三温糖 | | 白菜 小松菜 きゅうり しそ菜 | | |
| くだもの | | | | はっさく | | | | | | | | | |
| 2日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | 泡瀬小 高原小 比屋根小 遠足のため欠食 | 21日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | 豚肉 蒸しかまぼこ | 米 麦 | | | | | 麦ご飯 | 豚肉 牛肉 みそ | 米 麦 | | きくらげ にんにく 生姜 | |
| | 中華炒め | 厚揚げ 糸削り 昆布 | でん粉 米ぬか油 | 人参 玉葱 竹の子 小松菜 白菜 椎茸 生姜 | | | | ピビンパソース | 卵 卵黄 | 三温糖 米ぬか油 | | とうがらし 人参 もやし 小松菜 | |
| | あげだし豆腐のキムチソースかけ | もずく かじき 昆布 | 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖 | とうがらし | | | | 野菜のキムチあえ(卵) | 鶏肉 | 小麦粉 でん粉 ごま油 | | 人参 キャベツ 椎茸 長ねぎ 生姜 | |
| | 魚の中華スープ | | じゃがいも でん粉 | 大根 人参 生姜 長ネギ | | | | ワンダンスープ | | | | みかん | |
| くだもの | | | みかん | | | | | | | | | | |
| 7日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 22日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | わかめご飯 | わかめ | 米 麦 | | | | |
| | ハヤシライス | 牛肉 | マーガリン なたね油 小麦粉 ハヤシルー | にんにく 玉葱 人参 トマト マッシュルーム | | | 豆腐と野菜の炒め | 豆腐 豚肉 | 米ぬか油 でん粉 | | にんにく 人参 小松菜 白菜 椎茸 糸こんにゃく 長ねぎ | | |
| | じゃがいも茶巾(卵) | 卵 | バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 | グリーンピース | | | 魚の照り焼き | さば | 三温糖 | | 生姜 | | |
| | ひじきのあえもの(エビ) | ひじき しらすぼし まぐろ | 三温糖 | きゅうり 人参 レモン | | | 梅肉あえ | 糸削り | 三温糖 | | 大根 きゅうり 梅びしお | | |
| くだもの | | | | | | | | | | | | | |
| 8日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 23日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ゆかりご飯 | 卵 脱脂粉乳 豆腐 まぐろ | 米 麦 ゆかり粉 | | | | あげパン | 脱脂粉乳 きな粉 | ショートニング 強力粉 砂糖 なたね油 | | | | |
| | ヨーヨーチャップル(卵) | しいら | 米ぬか油 | にがうり 人参 | | | あさりとポテトのスープ(あさり) | 鶏肉 あさり | じゃがいも でん粉 | | 人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト | | |
| | 魚のからあげ(しモン付) | かまぼこ ささみ あさり | 小麦粉 でん粉 なたね油 | レモン | | | 牛肉と野菜のソテー | 牛肉 | マーガリン 米ぬか油 | | 人参 玉葱 アスパラ キャベツ にんにく | | |
| | 冬瓜のすまし汁(あさり) | | | 椎茸 冬瓜 こんにゃく 生姜 ねぎ | | | チーズ | チーズ | | | | | |
| くだもの | | | | | | | | | | | | | |
| 9日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 24日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | メキシカンライス | 鶏肉 ベーコン | 米 麦 米ぬか油 | 人参 玉葱 コーン きくらげ ピーマン | | | ひじきご飯 | ひじき 豚肉 | 米ぬか油 米 麦 | | 椎茸 人参 ごぼう ねぎ 大根 | | |
| | チキンのソースかけ | 鶏肉 | 砂糖 でん粉 | | | | 魚の香味焼き | チーズ キング | なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま | | バジル にんにく 生姜 シークワサー | | |
| | 青菜のサラダ | ツナ缶 | 三温糖 オリーブ油 | 小松菜 きゅうり 大根 レモン | | | 野菜いため | まぐろ 豆腐 | 米ぬか油 | | 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 | | |
| | くだもの | | | はっさく | | | くだもの | | | | みかん | | |
| アイスクリーム | 脱脂粉乳 加糖練乳 | 砂糖 バター 水飴 | | | | | | | | | | | |
| 10日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | コッペパン | 脱脂粉乳 | ショートニング 強力粉 砂糖 | | | | 汁うどん | かまぼこ 昆布 油揚げ ささみ | 小麦粉 | | 椎茸 大根 長ねぎ | | |
| | チリコンカン | 豚肉 牛肉 大豆 金時豆 | 米ぬか油 小麦粉 三温糖 でん粉 | 人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく | | | ちくわの磯辺揚げ(卵) | 卵 ちくわ あおのり | 小麦粉 | | | | |
| | トマトと魚のスープ | キング | じゃがいも でん粉 | 人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト | | | きのこ野菜の炒め | 厚揚げ まぐろ | 米ぬか油 | | しめじ 人参 えのき茸 キャベツ からし菜 | | |
| | プチグラタン | 牛乳 脱脂粉乳 | マーガリン とうもろこし 小麦粉 サラダ油 | 玉葱 パセリ | | | くだもの | | | | はっさく | | |
| くだもの | | | はっさく | | よもぎもち | | 上新粉 上白糖 もち米 でん粉 つぶあ | | よもぎ | | | | |
| 13日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | 沖縄東中 高原小 振替え休 のため欠食 | 28日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | | 中華おこわ | 鶏肉 ひよこ豆 | 米 米ぬか油 もち米 麦 ごま ごま油 | | きくらげ 人参 竹の子 長ネギ | |
| | 鶏肉とじゃが芋の煮付け | 鶏肉 油揚げ | 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 | 人参 玉葱 椎茸 糸こんにゃく 大根 長ねぎ | | | | さけの塩麹焼き | さけ | ごうじ | | | |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | ごぼうの中華あえ | ハム みそ | 三温糖 | | ごぼう 人参 きゅうり 切干大根 | |
| | キャベツのあえもの | ささみ | 三温糖 ごま油 | キャベツ きゅうり 人参 シークワサー | | | | くだもの | | | | はっさく | |
| くだもの | | | メロン | | | | | | | | | | |
| 14日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 29日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | バーガーパン | 脱脂粉乳 | ショートニング 強力粉 砂糖 | | | | |
| | 豆腐の中華炒め | 豆腐 豚肉 | 米ぬか油 でん粉 | 人参 小松菜 白菜 玉葱 生姜 | | | ハンバーグ(卵) | 卵 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 | パン粉 でん粉 三温糖 | | 玉葱 | | |
| | 魚の大根おろしかけ | さんま | 三温糖 でん粉 | 大根 | | | マカロニスープ | 鶏肉 ベーコン | マカロニ じゃがいも でん粉 | | 人参 玉葱 セロリ トマト 白いんげん | | |
| | 卵とトマトのスープ(卵) | 卵 昆布 鶏肉 | じゃがいも でん粉 | 人参 玉葱 白いんげん トマト セロリ | | | アスパラガスのソテー | 豚肉 | 大豆油 マーガリン でん粉 | | アスパラガス 人参 キャベツ しめじ 玉葱 | | |
| くだもの | | | みかん | | スライスチーズ | チーズ | | | | | | | |
| 15日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | タラコスパゲティイカ | たらこ 鶏肉 いか | 米ぬか油 小麦粉 オリーブ油 | 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長ネギ | | | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | |
| | 小魚のからあげ | いわし | でん粉 なたね油 | | | | 冬瓜の煮付け | 豚肉 昆布 厚揚げ | 三温糖 | | 冬瓜 こんにゃく 人参 椎茸 さやいんげん | 高原小5年 宿泊学習 のため欠食 | |
| | 野菜のサラダ梅肉(エビ) | しらすぼし | オリーブ油 三温糖 | ごぼう 人参 大根 きゅうり 小松菜 梅肉 | | | 納豆みそ | みそ 納豆 糸削り | 米ぬか油 三温糖 | | 生姜 ねぎ | | |
| | ヨーグルト | 脱脂粉乳 生クリーム 全粉乳 | 砂糖 | | | | 春雨のあえもの(卵) | 卵 卵黄 | でん粉 三温糖 春雨 ごま | | 人参 きゅうり 小松菜 | | |
| くだもの | | | はっさく | | 磯のり | のり | | | | | | | |
| 16日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 31日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 食パン | 脱脂粉乳 | ショートニング 強力粉 砂糖 | | | | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | | |
| | 野菜のソテー | 豚肉 | マーガリン 米ぬか油 | コーン 小松菜 人参 大根 キャベツ しめじ | | | タコスミート | チーズ 牛肉 豚肉 | 小麦粉 三温糖 でん粉 | | 人参 玉葱 にんにく トマト | 高原小5年 宿泊学習 のため欠食 | |
| | ミートボールスープ | 牛肉 豚肉 鶏ひき肉 大豆 | パン粉 でん粉 | 玉葱 人参 トマト セロリ | | | 白菜ときゅうりのサラダ | ささみ | オリーブ油 三温糖 | | きゅうり 白菜 人参 シークワサー 梅びしお | | |
| | 魚のチーズ焼き | チーズ ホキ | オリーブ油 | | | | あさりの中華スープ(あさり) | 昆布 あさり わかめ 絹ごし豆腐 | でん粉 | | コーン 人参 椎茸 えのき茸 | | |
| はちみつ | | はちみつ | | | チーズ | チーズ | | | | | | | |
| 17日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 17日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | キムチご飯 | 豚肉 | 三温糖 米 麦 ごま油 米ぬか油 | 白菜 玉葱 人参 りんご にんにく 生姜 | | | もずく餃子 | もずく 豚肉 | 小麦粉 でん粉 | | キャベツ 玉葱 白菜 にんにく | | |
| | 中華あえ | ささみ | 三温糖 ごま ごま油 | 人参 大根 きゅうり | | | 中華あえ | ささみ | 三温糖 | | みかん | | |
| | くだもの | | | | | | くだもの | | | | | | |
| | スナックアーモンド | | 大豆油 アーモンド | | | | | | | | | | |

※ 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