

平成25年

6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		
3日(月)	牛乳 麦ご飯 五目煮 魚のもずくあんかけ くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ クルクン もずく	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく	泡瀬小 比屋根小 欠食	18日(火)	牛乳 ゆかりご飯 牛肉と豆腐の炒め 魚の塩こうじ焼き 海藻のあえもの	牛乳 米 麦 米ぬか油 三温糖	ゆかり粉 こんにやく 人参 白菜 小松菜 糸こんにやく	比屋根小4年生 欠食	
4日(火)	牛乳 中身そば(卵) 焼きイカ(イカ) 野菜炒め くだもの	牛乳 カステラがまぼこ(卵) 中身 豚肉 イカ ツナフレーク 豆腐	小麦粉 サラダ油 サラダ油 三温糖 でん粉 米ぬか油	こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ 生姜 ねぎ 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 くだもの	泡瀬小4年生 欠食	19日(水)	牛乳 コッペパン トマトとポテトのスープ ホキフライ 牛肉と野菜のソテー ハイ!チーズ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ホキ 牛肉 チーズ 生乳	ショートニング 強力粉 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 米ぬか油 マーガリン	人参 玉葱 トマト セロリ マッシュルーム 人参 玉葱 アスパラ キャベツ こんにやく	
5日(水)	牛乳 麦ご飯 カレー ゆで枝豆 ひじきの酢の物	牛乳 鶏肉 ひじき ツナフレーク	米 麦 マーガリン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン こんにやく かぼちゃ 枝豆 きゅうり 人参 しそ葉 シークワーサー		20日(木)	牛乳 麦ご飯 冬瓜の煮つけ 納豆 青菜の巻あえ くだもの	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 納豆 なまり節	米 麦 三温糖 三温糖 ごま ごま油	冬瓜 こんにやく 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜 きゅうり もやし 人参 くだもの	
6日(木)	牛乳 麦ご飯 切干大根炒め(卵) チキンカツ じゃがいもの汁(あさり)	牛乳 カステラがまぼこ(卵) 昆布 豚肉 鶏肉 昆布 あさり 豆腐 みそ	米 麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも	切干大根 人参 木くらげ こんにやく こんにやく 山東菜		21日(金)	牛乳 カンタバーシューシ ぶかし芋 豆腐チャンプルー くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ツナフレーク	米ぬか油 米 麦 さつまいも 米ぬか油	人参 椎茸 冬瓜 人参 もやし キャベツ からし菜 いら くだもの	
7日(金)	牛乳 梅肉入り炊き込みご飯 魚の生姜焼き 青菜のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 さんま 糸削り	米ぬか油 米 麦 ごま 三温糖 三温糖 三温糖	人参 椎茸 大根 長ねぎ 梅肉 竹の子 生姜 小松菜 きゅうり 人参 切干大根 くだもの		24日(月)	牛乳 スパゲティミートソース ポテトカップグラタン パルイヤと切干大根のサラダ くだもの	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 牛乳 しらすぼし	米ぬか油 小麦粉 大豆油 じゃがいも マッシュポテト でん粉 大豆油 三温糖	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン ニンニク コーン 玉葱 アスパラ 人参 パルイヤ みかんジュース レモン果汁 くだもの	
10日(月)	牛乳 麦ご飯 炒り卵(卵) そぼろ 冬瓜のすまし汁(あさり) くだもの スナックアーモンド	牛乳 卵 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 蒸しかまぼこ ささみ あさり	米 麦 米ぬか油 砂糖 米ぬか油 大豆油 アーモンド	玉葱 きくらげ 生姜 椎茸 冬瓜 こんにやく 生姜 ねぎ くだもの	美東小 欠食	25日(火)	牛乳 麦ご飯 へちまのみそ煮 クーリジ(卵) いわしの香り揚げ くだもの	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 蒸しかまぼこ 卵 豚肉 いわし	米 麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉 なたね油 米粉	へちま 人参 玉葱 いら 冬瓜 こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ 梅肉 くだもの	
11日(火)	牛乳 麦ご飯 八宝菜(エビ)(イカ)(卵) 五目豆腐 ごぼうのあえもの	牛乳 えび うずら卵 豚肉 イカ 木綿豆腐 すり身 ひじき 大豆 ツナフレーク みそ	米 麦 ごま油 でん粉 大豆油 小麦粉 でん粉 三温糖 三温糖 ごま	こんにやく 人参 玉葱 竹の子 白菜 木くらげ 青菜 竹の子 人参 玉葱 枝豆 ごぼう 人参 きゅうり 大根		26日(水)	牛乳 サフランライス さけのチーズ焼き にがうりの洋風サラダ さつまポテト	牛乳 鶏肉 さけ チーズ ささみチャック 練乳	米ぬか油 米 麦 ごま オリーブ油 三温糖 マーガリン さつまいも 砂糖	人参 玉葱 黄ピーマン ビーマン にがうり きゅうり 人参 大根 梅肉	
12日(水)	牛乳 ケープジュシー さわらの照り焼き にがうりと梅肉あえ くだもの あまがし	牛乳 昆布 豚肉 さわら ツナフレーク 金時豆 りよくとろ豆	米ぬか油 米 麦 三温糖 三温糖 オリーブ油 麦 砂糖 黒糖	椎茸 竹の子 人参 ねぎ 大根 生姜 にがうり きゅうり 切干大根 梅肉 くだもの		27日(木)	牛乳 コッペパン ドライカレー 焼きじゃが芋 ヌードルスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 無添加ベーコン	ショートニング 強力粉 砂糖 米ぬか油 マーガリン じゃがいも マカロニ(小麦粉) じゃがいも	人参 玉葱 こんにやく ビーマン 人参 玉葱 セロリ 白いんげん くだもの	美東小6年生 欠食
13日(木)	牛乳 胚芽パン チキンハンバーグ(卵) クラムチャウダー(スープ)(イカ)(あさり) 白菜ときゅうりのサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 卵 生クリーム 鶏ひき肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 生クリーム イカ あさり 鶏肉 ささみ	ショートニング 強力粉 砂糖 小麦胚芽 大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 マーガリン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン きゅうり 白菜 人参 シークワーサー 梅肉 くだもの		28日(金)	牛乳 麦ご飯 パルイヤの煮つけ 青菜のごまあえ 給食のり くだもの	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ しらすぼし あおのり カエリ	米 麦 三温糖 三温糖 ごま 砂糖 水あめ	パルイヤ 人参 大根 椎茸 こんにやく さやいんげん 小松菜 きゅうり 人参 くだもの	美東小6年生 欠食
14日(金)	牛乳 麦ご飯 鶏肉と冬瓜の煮つけ きびなごのからあげ 青菜と白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなご なまり節 糸削り	米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	人参 椎茸 こんにやく 大根 冬瓜 小松菜 白菜 きゅうり		<p>給食費は、すべて給食用食材を購入するために使いますので、納付期限内に納めていただきますようご協力をお願いいたします。</p> 					
17日(月)	牛乳 麦ご飯 なすなす炒め さけと卵のスープ(卵) えびと野菜の包み蒸し(えび) 梅干し	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ 卵 さけ えび たらこのすり身	米 麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 大豆油 小麦粉 上新粉	なす 人参 玉葱 椎茸 いら コーン えのき茸 白菜 椎茸 長ねぎ 竹の子 玉葱 人参 ほうれん草 枝豆 梅							

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

平成25年

6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	
3日(月)	牛乳 麦ご飯 五目煮 魚のもずくあんかけ くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ クルクン もずく	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく くだもの	18日(火)	牛乳 ゆかりご飯 牛肉と豆腐の炒め 魚の塩こうじ焼き 海藻のあえもの	牛乳 米 麦 米ぬか油 三温糖	ゆかり粉 にんにく 人参 白菜 小松菜 糸こんにゃく 人参 きゅうり 大根 シークワサー	東中2年生 欠食	
4日(火)	牛乳 中身そば(卵) 焼きイカ(イカ) 野菜炒め くだもの 黒大豆	牛乳 カステラかまぼこ(卵) 昆布 中身 豚肉 イカ ツナフレーク 豆腐	小麦粉 サラダ油 サラダ油 三温糖 でん粉 米ぬか油	こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ 生姜 ねぎ 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 くだもの	19日(水)	牛乳 コッペパン トマトとポテトのスープ ホキフライ 納豆 牛肉と野菜のソテー ハイ!チーズ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ホキ 牛肉 チーズ 生乳	ショートニング 強力粉 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 米ぬか油 マーガリン	人参 玉葱 トマト セロリ マッシュルーム 人参 玉葱 アスパラ キャベツ にんにく	東中2年生 欠食
5日(水)	牛乳 麦ご飯 カレー ゆで枝豆 ひじきの酢の物	牛乳 鶏肉 ひじき ツナフレーク	米 麦 マーガリン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく かぼちゃ 枝豆 きゅうり 人参 しそ葉 シークワサー	20日(木)	牛乳 麦ご飯 冬瓜の煮つけ 納豆 青菜の響あえ くだもの	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 納豆 なまり節	米 麦 三温糖 三温糖 ごま ごま油	冬瓜 こんにゃく 人参 椎茸 さやいんげん 小松菜 きゅうり もやし 人参 くだもの	東中2年生 欠食
6日(木)	牛乳 麦ご飯 切干大根炒め(卵) チキンカツ じゃがいもの汁(あさり) くだもの	牛乳 カステラかまぼこ(卵) 昆布 豚肉 鶏肉 昆布 あさり 豆腐 みそ	米 麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも	切干大根 人参 木くらげ こんにゃく こんにゃく 山東菜 くだもの	21日(金)	牛乳 カンダバーシューシ ふかし芋 豆腐チャンプルー くだもの 黒糖蒸しケーキ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ツナフレーク	米ぬか油 米 麦 さつまいも 米ぬか油 黒糖 小麦粉	人参 椎茸 冬瓜 人参 もやし キャベツ からし菜 いら くだもの	東中1-3年 欠食
7日(金)	牛乳 梅肉入り炊き込みご飯 魚の生姜焼き 青菜のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 さんま 糸削り	米ぬか油 米 麦 ごま 三温糖 三温糖 三温糖	人参 椎茸 大根 長ねぎ 梅肉 竹の子 生姜 小松菜 きゅうり 人参 切干大根 くだもの	24日(月)	牛乳 スパゲティミートソース かに玉グラタン(卵) パルメザンと切干大根のサラダ くだもの 連結パン	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 卵 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 すり身 ベーコン しらすぼし	米ぬか油 小麦粉 マーガリン マカロニ 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 バター ショートニング 強力粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン ニンニク 玉葱 パルメザン みかんジュース レモン果汁 くだもの	東中 欠食
10日(月)	牛乳 麦ご飯 炒り卵(卵) そぼろ 冬瓜のすまし汁(あさり) くだもの スナックアーモンド	牛乳 卵 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 蒸しかまぼこ 昆布 ささみ あさり	米 麦 米ぬか油 三温糖 米ぬか油	玉葱 きくらげ 生姜 椎茸 冬瓜 こんにゃく 生姜 ねぎ くだもの	25日(火)	牛乳 麦ご飯 へちまのみそ煮 クーリジシ(卵) いわしの香り揚げ くだもの	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 蒸しかまぼこ 卵 豚ロース 昆布 いわし	米 麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉 なたね油 米粉	へちま 人参 玉葱 いら 冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ 梅肉 くだもの	
11日(火)	牛乳 麦ご飯 八宝菜(エビイカ卵) 五目豆腐(2個) ごぼうのあえもの	牛乳 えび うずら卵 豚肉 イカ 木綿豆腐 すり身 ひじき 大豆 ツナフレーク みそ	米 麦 ごま油 でん粉 大豆油 小麦粉 でん粉 三温糖 三温糖 ごま	にんにく 人参 玉葱 竹の子 白菜 木くらげ 青菜 竹の子 人参 玉葱 枝豆 ごぼう 人参 きゅうり 大根	26日(水)	牛乳 サブランライス さげのチーズ焼き にがりの洋風サラダ くだもの さつまポテト	牛乳 鶏肉 さげ チーズ ささみチャンク 練乳	米ぬか油 米 麦 ごま オリーブ油 三温糖 マーガリン さつまいも 砂糖	人参 玉葱 黄ピーマン ピーマン にがり きゅうり 人参 大根 梅肉 くだもの	
12日(水)	牛乳 クープシューシー さわらの照り焼き にがりと梅肉あえ くだもの あまがし	牛乳 昆布 豚肉 さわら ツナフレーク	米ぬか油 米 麦 三温糖 三温糖 オリーブ油	椎茸 竹の子 人参 ねぎ 大根 生姜 にがり きゅうり 切干大根 梅肉 くだもの	27日(木)	牛乳 コッペパン ドライカレー 焼きじゃが芋 ヌードルスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 無添加ベーコン	ショートニング 強力粉 砂糖 米ぬか油 マーガリン じゃがいも マカロニ(小麦粉) じゃがいも	人参 玉葱 にんにく ピーマン 人参 玉葱 セロリ 白いんげん くだもの	
13日(木)	牛乳 胚芽パン チキンハンバーグ(卵) ケムチマツダースープ(イカあさり) 白菜ときゅうりのサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 卵 生クリーム 鶏ひき肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 生クリーム イカ あさり 鶏肉 ささみ	ショートニング 強力粉 砂糖 小麦胚芽 大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 マーガリン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン きゅうり 白菜 人参 シークワサー 梅肉 くだもの	28日(金)	牛乳 麦ご飯 パパイアの煮つけ 青菜のごまあえ 給食のり くだもの	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ しらすぼし あおのり カエリ	米 麦 三温糖 三温糖 ごま 砂糖 水あめ	パパイア 人参 大根 椎茸 こんにゃく さやいんげん 小松菜 きゅうり 人参 くだもの	
14日(金)	牛乳 麦ご飯 鶏肉と冬瓜の煮つけ きびなのからあげ 青菜と白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなの なまり節 糸削り	米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	人参 椎茸 こんにゃく 大根 冬瓜 小松菜 白菜 きゅうり	<p>給食費は、すべて給食用食材を購入するために使いますので、納付 期限内に納めていただきますようご協力をお願いいたします。</p> 					
17日(月)	牛乳 麦ご飯 なす炒め さけと卵のスープ(卵) えびと野菜の包み煮(えび) 梅干し	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ 卵 さけ えび たらすり身	米 麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 大豆油 小麦粉 上新粉	なす 人参 玉葱 椎茸 いら コーン えのき茸 白菜 椎茸 長ねぎ 竹の子 玉葱 人参 ほうれん草 枝豆 梅						

※ 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