

平成25年

7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

Table with columns for Day (曜日), Dish (献立), and Ingredient (材料). Rows are organized by date from July 1st to July 11th, with a large announcement for August 30th starting school lunches.

※ 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

8月30日(金)から学校給食がスタートします♪
夏休み期間中も、正しい生活リズムを心がけましょう。



- 調味料分解食材
※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
※木戸中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース 香辛料 酵母エキス)
※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デブ 香辛料 食塩 酸味料)
※カレー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
※豆板醤(とうがらし 空豆 食塩 大豆)
※チリソース(トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)
※チリミックス(小麦粉 トマト でん粉 砂糖 パプリカ粉 チリペパー オニオン 香辛料 ポークエキス)
※マスタード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料)
※みそ(大麦 大豆 食塩 酒かす)

日時:平成25年7月6日(土) 10時~18時まで
場所: イオン具志川店 セントラルホール
・学校給食に関する展示・地場産物の展示
・紙芝居・豆遊び・栄養指導・試食
・スタンブラリー

平成25年

7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)	調味料・だし	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)	調味料・だし																																																																																																																																																																																																																																																																														
1日 (月)	牛乳	牛乳			12日 (金)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	麦ごはん		米 麦			魚の梅焼き	さば	三温糖	梅肉 生姜	醤油	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレーク	米ぬか油	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 切干大根	醤油 みりん	もずくと冬瓜のすまし汁(あさり)	あさり もずく		大根 冬瓜 生姜	元かつお だし昆布 醤油	くだもの			みかん		2日 (火)	牛乳	牛乳			16日 (火)	牛乳	牛乳			ひじきごはん	油揚げ ひじき 豚肉	米 麦 米ぬか油	椎茸 人参 大根 ねぎ	醤油	豆腐焼売(2個)(卵)	豆腐 鶏肉 すり身 卵白	小麦粉 砂糖 なたね油	玉葱		青菜と白菜のゆかりあえ(エビ)	糸削り しらすぼし(エビ)	三温糖	白菜 小松菜 きゅうり ゆかり粉	ミツカン酢	黒蜜たれもち	きな粉	上新粉 上白糖 もち粉 でん粉 黒糖			くだもの			くだもの		3日 (水)	牛乳	牛乳			17日 (水)	牛乳	牛乳			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			野菜のソテー	豚肉	マーガリン 米ぬか油	小松菜 人参 大根 キャベツ しめじ コーン		マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん	マカロニ ジャがいも でん粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリ トマト	豚骨 醤油	くだもの			すもも		4日 (木)	牛乳	牛乳			18日 (木)	牛乳	牛乳			麦ごはん		米 麦			夏野菜カレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 カレールー	人参 玉葱 なす 冬瓜 かぼちゃ ビーマン	ソース 醤油 マーガリン	ゆでたまご(卵)	卵				切干大根と胡瓜の酢の物	糸削り	三温糖	らっきょう 切干大根 きゅうり ゆかり粉	ミツカン酢	5日 (金)	牛乳	牛乳			19日 (金)	牛乳	牛乳			麦ごはん		米 麦			牛肉ビーマン炒め	牛肉	米油 でん粉	人参 玉葱 きくらげ 玉葱 赤ビーマン	醤油 本戸中華	野菜コロッケ	大豆 豚肉	じゃがいも さつまいも マッシュポテト	玉葱 キャベツ ねぎ 椎茸		魚ソーメン汁(あさり)(卵)	錦糸卵 いやとりだい ささみ あさり	でん粉 水あめ 砂糖	椎茸 人参 冬瓜 生姜 オクラ	醤油 みりん だし昆布	ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 かんてん	バター 砂糖			8日 (月)	牛乳	牛乳		東中欠食	8月27日(火)から学校給食がスタートします♪ 夏休み期間中も、正しい生活リズムを心がけましょう。	 <p>8月27日(火)から学校給食がスタートします♪ 夏休み期間中も、正しい生活リズムを心がけましょう。</p> <p>遊びに来てね!!!</p> <p>〜〜食と子どもの健康展〜〜</p> <p>〇調味料分解食材 ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類) ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩) ※本戸中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース 香辛料 酵母エキス) ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デフ 香辛料 食塩 酸味料) ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料) ※豆板醤(とうがらし 空豆 食塩 大豆) ※チリソース(トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料) ※チリミックス(小麦粉 トマト でん粉 砂糖 パプリカ粉 チリペパー オニオン 香辛料 ポークエキス) ※マスタード(マスタード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料) ※みそ(大麦 大豆 食塩 酒かす)</p>				麦ごはん		米 麦		麻婆冬瓜	豚肉 厚揚げ みそ	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ 冬瓜 生姜	ケチャップ 本戸中華 豆板醤 キムチ	魚のキムチソースかけ(イカ)	さんま イカエキス	三温糖 でん粉			くだもの			メロン		9日 (火)	牛乳	牛乳		東中欠食	日時:平成25年7月6日(土) 10時~18時まで 場所:イオン呉志川店 セントラルホール	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・紙芝居 ・豆運び ・栄養指導 ・試食 ・スタンプラリー 				食パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		ジャーマンポテト	豚肉 無添加ハム	じゃがいも なたね油 米ぬか油 ラード	人参 しめじ きくらげ 玉葱 ビーマン		トマトと魚のスープ	かじき だいず	小麦粉 でん粉 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	醤油 ケチャップ	フルーツミックス		こんにやくゼリー 砂糖	パイン缶 夏みかん缶 ぶどう缶 もも缶		ソフトチーズ	チーズ				10日 (水)	牛乳	牛乳			11日 (木)	牛乳	牛乳			麦ごはん		米 麦			大根と冬瓜の煮つけ	豚肉 厚揚げ	三温糖	冬瓜 人参 大根 さやいんげん 椎茸 こんにやく	醤油 みりん 花枝 だし昆布	卵の甘酢かけ(卵)	卵	三温糖			青菜のおかかあえ	削り節	三温糖	小松菜 きゅうり 大根 人参	ミツカン酢	11日 (木)	牛乳	牛乳			<ul style="list-style-type: none"> ※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 	長崎チャンポン(エビ)	エビ 豚肉 なんと	小麦粉 米ぬか油	コーン 人参 もやし キャベツ きくらげ 生姜	醤油 花枝 だし昆布 醤油 みりん	ジャンボ餃子	豚肉	小麦粉 サラダ油 砂糖	キャベツ ねぎ		厚揚げの中華炒め	厚揚げ 豚肉	でん粉 米ぬか油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 きくらげ 生姜	醤油 本戸中華 豆板醤	くだもの			くだもの						
	魚の梅焼き	さば	三温糖	梅肉 生姜		醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレーク	米ぬか油	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 切干大根		醤油 みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	もずくと冬瓜のすまし汁(あさり)	あさり もずく		大根 冬瓜 生姜		元かつお だし昆布 醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
くだもの			みかん																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2日 (火)	牛乳	牛乳			16日 (火)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ひじきごはん	油揚げ ひじき 豚肉	米 麦 米ぬか油	椎茸 人参 大根 ねぎ		醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	豆腐焼売(2個)(卵)	豆腐 鶏肉 すり身 卵白	小麦粉 砂糖 なたね油	玉葱																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	青菜と白菜のゆかりあえ(エビ)	糸削り しらすぼし(エビ)	三温糖	白菜 小松菜 きゅうり ゆかり粉		ミツカン酢																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黒蜜たれもち	きな粉	上新粉 上白糖 もち粉 でん粉 黒糖																																																																																																																																																																																																																																																																																				
くだもの			くだもの																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3日 (水)	牛乳	牛乳			17日 (水)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	野菜のソテー	豚肉	マーガリン 米ぬか油	小松菜 人参 大根 キャベツ しめじ コーン																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん	マカロニ ジャがいも でん粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリ トマト		豚骨 醤油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	くだもの			すもも																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4日 (木)	牛乳	牛乳			18日 (木)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	麦ごはん		米 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	夏野菜カレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 カレールー	人参 玉葱 なす 冬瓜 かぼちゃ ビーマン		ソース 醤油 マーガリン																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ゆでたまご(卵)	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	切干大根と胡瓜の酢の物	糸削り	三温糖	らっきょう 切干大根 きゅうり ゆかり粉		ミツカン酢																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5日 (金)	牛乳	牛乳			19日 (金)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	麦ごはん		米 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	牛肉ビーマン炒め	牛肉	米油 でん粉	人参 玉葱 きくらげ 玉葱 赤ビーマン		醤油 本戸中華																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	野菜コロッケ	大豆 豚肉	じゃがいも さつまいも マッシュポテト	玉葱 キャベツ ねぎ 椎茸																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	魚ソーメン汁(あさり)(卵)	錦糸卵 いやとりだい ささみ あさり	でん粉 水あめ 砂糖	椎茸 人参 冬瓜 生姜 オクラ		醤油 みりん だし昆布																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 かんてん	バター 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8日 (月)	牛乳	牛乳		東中欠食	8月27日(火)から学校給食がスタートします♪ 夏休み期間中も、正しい生活リズムを心がけましょう。	 <p>8月27日(火)から学校給食がスタートします♪ 夏休み期間中も、正しい生活リズムを心がけましょう。</p> <p>遊びに来てね!!!</p> <p>〜〜食と子どもの健康展〜〜</p> <p>〇調味料分解食材 ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類) ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩) ※本戸中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース 香辛料 酵母エキス) ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デフ 香辛料 食塩 酸味料) ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料) ※豆板醤(とうがらし 空豆 食塩 大豆) ※チリソース(トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料) ※チリミックス(小麦粉 トマト でん粉 砂糖 パプリカ粉 チリペパー オニオン 香辛料 ポークエキス) ※マスタード(マスタード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料) ※みそ(大麦 大豆 食塩 酒かす)</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	麦ごはん		米 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	麻婆冬瓜	豚肉 厚揚げ みそ	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ 冬瓜 生姜						ケチャップ 本戸中華 豆板醤 キムチ																																																																																																																																																																																																																																																																													
	魚のキムチソースかけ(イカ)	さんま イカエキス	三温糖 でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	くだもの			メロン																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9日 (火)	牛乳	牛乳		東中欠食	日時:平成25年7月6日(土) 10時~18時まで 場所:イオン呉志川店 セントラルホール	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・紙芝居 ・豆運び ・栄養指導 ・試食 ・スタンプラリー 																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	食パン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ジャーマンポテト	豚肉 無添加ハム	じゃがいも なたね油 米ぬか油 ラード	人参 しめじ きくらげ 玉葱 ビーマン																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トマトと魚のスープ	かじき だいず	小麦粉 でん粉 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト						醤油 ケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																													
	フルーツミックス		こんにやくゼリー 砂糖	パイン缶 夏みかん缶 ぶどう缶 もも缶																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ソフトチーズ	チーズ																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10日 (水)	牛乳	牛乳			11日 (木)	牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																
	麦ごはん		米 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	大根と冬瓜の煮つけ	豚肉 厚揚げ	三温糖	冬瓜 人参 大根 さやいんげん 椎茸 こんにやく		醤油 みりん 花枝 だし昆布																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	卵の甘酢かけ(卵)	卵	三温糖																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	青菜のおかかあえ	削り節	三温糖	小松菜 きゅうり 大根 人参		ミツカン酢																																																																																																																																																																																																																																																																																	
11日 (木)	牛乳	牛乳			<ul style="list-style-type: none"> ※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 	長崎チャンポン(エビ)	エビ 豚肉 なんと	小麦粉 米ぬか油	コーン 人参 もやし キャベツ きくらげ 生姜	醤油 花枝 だし昆布 醤油 みりん																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ジャンボ餃子	豚肉	小麦粉 サラダ油 砂糖	キャベツ ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	厚揚げの中華炒め	厚揚げ 豚肉	でん粉 米ぬか油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 きくらげ 生姜		醤油 本戸中華 豆板醤																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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