

平成28年度 10月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄県立学校給食センター
第二調理場
☎098-937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄県立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは『えび・かに』の除去対象です。
---------------	----------------------------------------------------

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみ表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりに「かに」が共生しています。

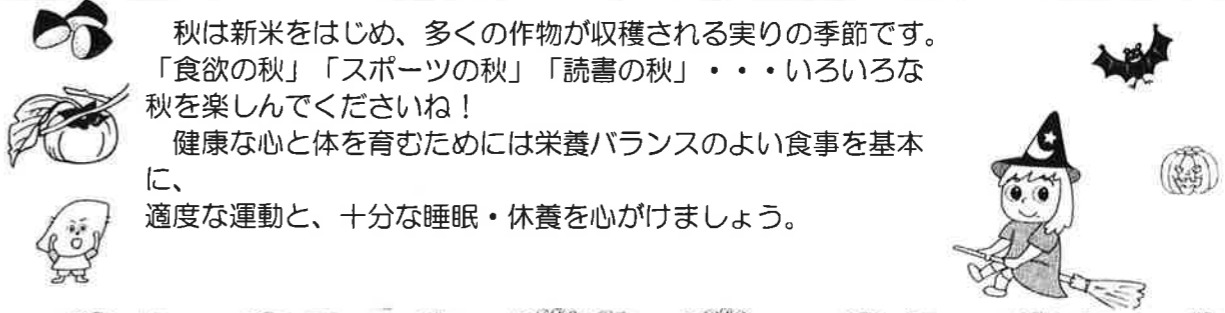
7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	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 (体の調子を整える)	調味料
3日 (月) 美里小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》 ・ごはん		米		
	・もずく丼の具	もずく ぶたひき肉 牛ひき肉	だいたい油 三温糖 でん ぶん	人参 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ(小麦 だいたい) 薄口しょう ゆ(小麦 だいたい) みりん キムチの素(りんご いか だいたい) かつお節 だし昆布
	魚ソーメン汁	魚肉 鶏肉 絹ごし豆腐(だいたい)	でんぶん 水あめ	人参 長ねぎ しょうが	塩 みりん かつお節 だし昆布 薄口しょうゆ
ちくわの マヨネーズ焼き	ちくわ(大豆) チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) 牛乳 生クリーム(乳) 糸けずり節	マヨネーズ (卵、だいたい、りんご)		マスタード	
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	鶏肉と 冬瓜のキムチ煮	鶏肉	じゃがいも だいたい油 さとう 三温糖	白菜 玉ねぎ 人参 冬瓜 りんご にんにく しょうが にら こんにゃく しいたけ	塩 しょうゆ こんぶエキス 酒 かつおエキス(さば) みりん 唐辛子 かつお節
	柚子あえ	ツナ	三温糖	白菜 もやし 小松菜 に んじん シークワーサー果汁 柚子	薄口しょうゆ 酢(小麦)
納豆	だいたい	さとう		しょうゆ みりん 塩 酢 かつおエキス	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	きのこ和風 スパゲティ	あさり ベーコン(ぶた肉、だ いたい)	スパゲティ(小麦) だいたい油	マッシュルーム しめじ しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ とりがら
	彩りサラダ	ハム (ぶた肉 だいたい とり 肉)	紅いも オリーブ油 三温糖	きゃべつ コーン ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう
	オムレツ	卵	でんぶん さとう 植物油脂	高菜	しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
くだもの			くだもの		

6日 (木)	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	イナムドウチ	豚三枚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 甘口白みそ(だいたい)		こんにゃく しいたけ	かつお節 塩
	クーブイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(大豆)	だいたい油 三温糖	切干し大根 こんにゃく にんじん	かつお節 しょうゆ みりん 塩
グルクンの唐揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう	
11日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	五目みそ煮	鶏肉 厚あげ(大豆) ちくわ(だいたい) 赤・白みそ(大豆)	里芋 三温糖 だいたい油	冬瓜 にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	たくあん漬け		白ごま 三温糖	きゅうり にんじん 大根 たくあん漬け(小麦)	特濃酢(小麦)
魚の生姜焼き	さば	三温糖	しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	ナン		小麦粉 だいたい油 なた ね油 オリーブ油 ショートニング さとう		塩
	スープカレー	とり肉 牛乳	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン(乳、大豆、ぶた肉) だいたい油	人参 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム	カレー粉 とりがら 塩 カレールー(小麦、とり肉、牛肉、だいたい) こしょう 白ワイン
	海藻サラダ	わかめ こんぶ つのまた 姫とさかのり キリンサイ 糸けずり	三温糖	コーン 白菜 もやし	薄口しょうゆ 酢 塩 みりん
チキンの照り焼き	とり肉	三温糖 水あめ でん粉		しょうゆ みりん 酒	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	とり肉	米 麦 オリーブ油 大豆油	黄ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜	塩 こしょう ケチャップ とりがら
	小松菜と 竹の子のソテー	ベーコン(ぶた肉、大豆)	大豆油 マーガリン(乳・大豆・ぶた肉)	小松菜 竹の子 しめじ 赤ピーマン	塩 こしょう
	のりロール	卵 のり	植物油脂(小麦、大豆) でん粉		塩
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	《なかみそば》 ・沖縄そば		小麦粉 植物油脂(大豆)		塩 かん水
	・なかみ汁	なかみ ぶたにく 白かまぼこ(大豆)		こんにゃく しいたけ しょうが	かつお節 しょうゆ 塩 ぶたがら
	マーミナー チャンプルー	とうふ(だいたい) ツナ	大豆油	もやし 人参 にら	塩 しょうゆ
紅いも団子		紅芋 もち粉 白ごま さとう 白玉粉 大豆油 ラード		塩	

17日 (月) 越来中 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	豆腐とエビの旨煮	角揚げ(だいず) えび ぶた肉	でん粉 大豆油	しいたけ 木くらげ 冬瓜 竹の子 人参 絹さや 小松菜 生姜 にんにく	しょうゆ みりん オイスターソース(大豆) 塩 とりがら
	パンバンジー サラダ	とりささみ 赤みそ(大豆)	三温糖 白ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 大根	しょうゆ 酢
ギョウザ 餃子	大豆 とり肉 卵	小麦粉 米粉 さとう 豚脂 パン粉(乳) でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんにく	醤油 塩 酒 オイスターソース(大豆)	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
	冬瓜入り ミネストローネ	鶏肉	マカロニ(小麦) じゃがいも	冬瓜 人参 玉ねぎ セロリ トマト	ケチャップ ウスター(大豆・りんご) 塩 とりがら
	アスパラソテー	ベーコン(ぶた肉、大豆)	大豆油	アスパラ 赤ピーマン しめじ 竹の子	しょうゆ 塩 こしょう
	ミニハムカツ	豚肉 鶏肉 乳清たん白(乳)	水あめ 植物油脂 さとう パン粉(小麦・大豆) フライミックス粉 大豆油		食塩 粉末しょうゆ
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	豚もも	じゃがいも 三温糖 大豆油	玉ねぎ こんにゃく しいたけ 具志頭しい菜 しょうが 人参	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	佃煮 魚の塩焼き	こんぶ 糸けずり しらす(えび・かに) さけ	白ごま 三温糖	人参 しいたけ	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 こしょう 酒
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	かしわ汁	とり肉 こんぶ		冬瓜 ごぼう しょうが	かつお節 塩 しょうゆ とりがら 酒
	野菜のみそ炒め	ぶた肉 赤みそ(大豆)	三温糖 大豆油	もやし キャベツ 人参 からし菜	しょうゆ 塩
千草焼き	卵 とり肉 チーズ(乳)	大豆油 なたね油 さとう	人参 ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ	しょうゆ かつお節エキス 塩	
21日 (金) 北美小 欠食	牛乳	牛乳			
	炊き込みおこわ	とり肉	米 もち米 白ごま 大豆油	木くらげ ごぼう 人参 わらび ぜんまい 竹の子 ふき えのき しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	パパイヤとツナの アーサ酢和え	ツナ アーサ	三温糖	パパイヤ きゅうり 人参	特濃酢 薄口しょうゆ 塩
	魚の西京焼き	さわら 甘みそ(大豆)	三温糖	しょうが	酒 みりん
	果物			くだもの	
24日 (月) 越来小 北美6年 宮里中 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
	マカロニのクリーム 煮	ベーコン(ぶた肉、大豆) 脱脂粉乳 牛乳	マカロニ(小麦) 小麦粉 じゃがいも 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚肉)	人参 玉ねぎ ブロッコリー	とりがら 塩
	パインジャム		コーンスターチ グラニュー糖 マーマレード	パイン りんご レモン果汁	
かぼちゃと豆の マヨネーズ焼き	だいず	マヨネーズ (卵、だいず、りんご)	かぼちゃ コーン 青豆	カレー粉	

25日 (火) 宮里中 欠食	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米 あわ			
	マーボウウガン 麻婆冬瓜	とうふ(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆) 甜麺醬(小麦・大豆・ごま)	三温糖 大豆油 ごま油 でん粉	冬瓜 人参 玉ねぎ 長ねぎ たら しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板じゃん	
☆美里 幼稚園 体験給食	中華あえ	ハム (ぶた肉 だいず とり肉)	春雨 白ごま ごま油 三温糖	木くらげ 人参 わらび ふき ぜんまい たけのこ えのき きゅうり	薄口しょうゆ 酢 塩	
	シューマイ	ぶた肉 とり肉 大豆粉 いとよりすり身 卵白	豚脂 でん粉 ごま油 さとう 小麦 水あめ	れんこん しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩 ポークエキス ホタテエキス 酒	
26日 (水) 美里中 欠食	牛乳	牛乳				
	ポロポロジュシー	とり肉 もずく 麦みそ(大豆)	米 麦 大豆油		人参 しいたけ 冬瓜 からし菜	かつお節 ぶたがら 塩 しょうゆ
	フーイリチー	麩(小麦) 卵 ぶた肉	大豆油		人参 キャベツ もやし にら	塩 しょうゆ かつお節
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 大豆油			塩 こしょう
	くだもの				くだもの	
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	おでん	とに肉 ちくわ 厚あげ(大豆)	じゃがいも		大根 人参 小松菜 こんにゃく	かつお節 しょうゆ みりん 酒
	白菜の磯和え	刻みのり	三温糖		白菜 きゅうり	酢 薄口しょうゆ 塩
	卵と豆腐の しんじょう	卵 魚肉すり身(えび・かに) とうふ(大豆)	植物油脂 でん粉 小麦粉 さとう		人参 グリーンピース (エビ・カニ・小麦・大豆)	塩 しょうゆ 魚介エキス (エビ・カニ・小麦・大豆)
28日 (金)	牛乳	牛乳				
	秋の実りごはん	とり肉 油揚げ(大豆)	米 もち米 さつまいも 大豆油		くり 人参 しめじ 大根葉 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	ひじき炒め	ひじき だいず ぶた肉 ちきあぎ(大豆)	三温糖 大豆油		ごぼう れんこん 人参 にら	しょうゆ みりん
	焼ししゃも	ししゃも			塩 こしょう 酒	
31日 (月) 美原小 欠食	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩	
	パンプキンスープ	あさり 脱脂粉乳	小麦粉 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)		かぼちゃ 玉ねぎ パセリ セロリ	塩 こしょう とりがら
	☆コサ小 試食会	温野菜サラダ	三温糖 ごま油		ブロッコリー 人参 カリフラワー きゅうり キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩
	かぼちゃ ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	豚脂 さとう パン粉(小麦・大豆)		玉ねぎ かぼちゃ	塩


 秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。
 「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・いろいろな
 秋を楽しんでください！
 健康な心と体を育むためには栄養バランスのよい食事を基本
 に、
 適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。