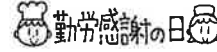


1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
 食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 11月の献立表より順次対応させていただきます。

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)21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 アーモンド 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。
 ()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄市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品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)などです。



除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

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。
 月はじめて使用した日のみ、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. あさりなどの二枚貝には「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。
 8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、さとう、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦 だいち)、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

※毎週木曜日について・・・幼稚園は『弁当の日』となっている為、給食の提供はありません。



11/11(月)~11/15(金)5日間、残量調査週間となっています。
 対象校は越来小と美里中です。ご協力、よろしくお願いします。

日付	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
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	キムチチャーハン	ぶた肉	米、マーガリン(乳、だいち)、 だいち油	白菜、玉ねぎ、りんご にんじん、にんにく しょうが、赤ピーマン コーン	塩、しょうゆ(小麦、だいち)、こんぶ エキス、かつおエキス(さば)、とうが らし、ぶた骨、こしょう 薄口しょうゆ(小麦、だいち) みりん 白ワイン キムチの素(りんご、いか、だいち)
	パンパンジー 棒棒鶏サラダ	とりささみ 赤みそ(だいち)	三温糖、白ごま ごま油	きゃべつ、きゅうり にんじん、だいち	しょうゆ、酢(小麦)
	ひじき焼売	とり肉、ぶた肉 ひじき、だいち	でんぷん、さとう、 とうもろこしでんぷん 小麦粉	玉ねぎ、きゃべつ しいたけ、しょうが	塩、こしょう、しょうゆ
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	冬瓜のカレー煮	ぶた肉、厚あげ(だいち)	でんぷん、だいち油	冬瓜、にんにく 玉ねぎ、にんじん こまつな、しめじ	カレールウ(小麦、だいち、とり 肉、牛肉)、しょうゆ、塩 とり骨、ぶた骨、酒
	大根づけ		さとう、白ごま、ごま油	にんじん、きゅうり もやし、大根	塩、酢、梅酢、特濃酢(小麦)
	魚の香草焼き	ホキ、チーズ(乳)	パン粉(小麦、だいち)、マ ヨネーズ(卵、だいち、りん ご)	青しそ、パセリ	塩、こしょう、マスタード
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	八宝菜	ぶた肉、いか、えび うずら卵	三温糖、ごま油、 でんぷん、だいち油	きぬさや、チンゲン菜 にんじん、たけのこ しいたけ、木くらげ しょうが、にんにく、白菜	しょうゆ、みりん、酒 オイスターソース(だいち) 塩、ぶた骨
	ショーロンポー	ぶた肉	豚脂、はるさめ、さとう でんぷん、小麦粉 植物油脂(ごま)	きゃべつ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース、塩
	●フルーツ杏仁 (乳)	乳、練乳	さとう、水あめ	みかん、パイン 黄桃、ぶどう	乳化剤(だいち) 杏仁パウダー

7日 (木) 美原小 1~5年 欠食	牛乳	牛乳			
	【もずく丼】 ・麦ごはん		米、麦		
	・もずく炒め	ぶた肉、牛肉、もずく	三温糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん こまつな	薄口しょうゆ、しょうゆ、 みりん、かつお節、キムチの素 (りんご、いか、だいず)
	沖縄風みそ汁	ぶた肉、とうふ(だいず) 麦みそ(だいず)	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ きゃべつ、もやし	かつお節
	ナッツと魚	かたくちいわし	アーモンド、かぼちゃの種 植物油脂、さとう、ごま		塩
8日 (金) ☆いい (11) 歯(8) の日	牛乳	牛乳			
	深川めし	あさり、ぶた肉、ひじき	米、だいず油	にんじん、しいたけ 青豆(だいず)	塩、薄口しょうゆ、 かつお節、酒
	●かみかみサラダ (いか、乳)	さきいか(いか、乳)	三温糖、ごま油 白ごま	きゃべつ、きゅうり、 もやし、にんじん	薄口しょうゆ、酢
	アーサ厚焼き卵	卵、アーサ	でんぷん、植物油脂 さとう		塩、しょうゆ、かつおエキス 煮干しエキス
11日 (月) 美原小 6年欠 食 ☆残量 調査(越 来小& 美里中)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、だいず油	にんじん、玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ、にら	しょうゆ、みりん、酒、塩 かつお節、薄口しょうゆ
	魚のシークワサー ソースがけ	さば	三温糖、でんぷん	レモン果汁 シークワサー果汁	酢、りんご酢
	納豆	だいず	さとう		しょうゆ、みりん、塩、酢 かつおエキス
	くだもの (中学校のみ)			くだもの	
12日 (火) 美原小 6年・越 来中欠 食 越来小 1年PTA 試食会 ☆残量調 査(越来 小&美里 中)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	とり肉	米、だいず油 マーガリン(乳、だいず)	マッシュルーム、大根葉 コーン、にんじん、玉ねぎ	とり骨、こしょう、ケチャップ 塩、パプリカ粉
	鮭のバジル焼き	鮭、チーズ(乳)	オリーブ油、なたね油	にんにく	塩、こしょう
	●ビーンズサラダ (卵)	ひよこ豆、レッドキドニー、 ベーコン(ぶた肉、だいず)	マヨネーズ(卵、だいず、リ んご)	青豆(だいず)、コーン きゃべつ、きゅうり	コールスロードレッシング(卵、 だいず)、塩、こしょう
	くだもの(北美幼小・ 美里小のみ)			くだもの	
13日 (水) ☆残量 調査(越 来小& 美里中)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	チムシンジ	ぶたレバー、ぶた肉 赤・白みそ(だいず)	じゃがいも	にんじん、にら にんにく、大根	豚骨、かつお節、塩
	いわしの甘酢あえ	小さいわし	小麦粉、でんぷん だいず油、三温糖	きゅうり、にんじん	酢、りんご酢、ゆずこしょう
	ツナ和え	ツナ	三温糖、白ごま、ごま油	こまつな、きゃべつ 大根、にんじん	しょうゆ、酢
14日 (木) ☆残量 調査(越 来小& 美里中)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉、だいず油、 マーガリン(乳、だいず)	にんにく、玉ねぎ にんじん、セロリー トマト、ピーマン りんご、マッシュルーム	ウスターソース(だいず、りん ご)、赤ワイン、カレー粉、 ハヤシルウ(小麦、牛肉、だい ず)、塩、とり骨、ケチャップ ぶた骨
	ゆかり漬け	糸けずり節	さとう	きゅうり、白菜、赤しそ	塩、特濃酢、梅酢
	ゆで卵	卵			
	くだもの(美原小、コ ザ小、越来小)			くだもの	

15日 (金) ☆残量 調査(越 来小& 美里中)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米、きび		
	魚汁	アーサ、とうふ(だいず) 赤魚、麦みそ(だいず) 赤みそ(だいず)		とうがん、ねぎ	かつお節
	野菜いため	ぶた肉、厚あげ(だいず)	だいず油	きゃべつ、にんじん こまつな、もやし、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、塩
	紅いもかりんとう		紅いも、だいず油 三温糖、水あめ、黒糖		
18日 (月) 宮里中 1年・ 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	たらこスパゲティ	たらこ(だいず)、とり肉、 ベーコン(ぶた肉、だい ず)	スパゲティ(小麦)、さとう だいず油、菜種油 マーガリン(乳、だいず)	マッシュルーム、しめじ 玉ねぎ、ピーマン にんじん、にんにく	塩、薄口しょうゆ、こしょう
	魚のコーンチーズ 焼き	ホキ、チーズ(乳)	パン粉(小麦、だいず)	コーン	塩、こしょう
	●かぼちゃサラダ (卵)	レッドキドニー	マヨネーズ(卵、だいず、り んご)、三温糖	かぼちゃ、きゅうり 青豆(だいず)	塩、こしょう
19日 (火) 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	【ビビンバ】				
	・麦ごはん		米、麦		
	・肉みそ	牛肉、ぶた肉、だいず 赤みそ(だいず)	三温糖、ごま油 だいず油	木くらげ、しょうが にんにく	しょうゆ、みりん、トウバンジャン
	・ナムル		白ごま、ごま油、三温糖	もやし、こまつな にんじん	塩、しょうゆ、酢
	コーンスープ		でんぷん	コーン、木くらげ、えのきだけ にんじん、玉ねぎ、ねぎ	とり骨、ぶた骨、塩、しょうゆ
20日 (水)	牛乳	牛乳			
	炊き込みおこわ	とり肉、油あげ(だいず)	米、もち米、白ごま、くり さつまいも、だいず油	にんじん、しいたけ しめじ、だいこん葉	しょうゆ、みりん、塩、酒 かつお節
	シークワサー和え	とりささみ	三温糖	白菜、大根、こまつな にんじん、ゆず皮 シークワサー果汁	薄口しょうゆ、酢
	魚の青大豆 みそ焼き	ホキ、青だいず 麦みそ(だいず)	三温糖、白ごま		酒
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	【チリドック】				
	・コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう ショートニング(だいず)		イースト、塩
	・ウィンナー	ウィンナー(小麦、牛肉、 ぶた肉)			
	・チリコンカン	きんとき豆 ぶた肉、牛肉	だいず油	玉ねぎ、にんじん ピーマン、にんにく	ウスターソース(だいず、りん ご)、トマトソース(だいず)、 ケチャップ、チリミックス(小麦、 豚肉、乳) タバスコ、こしょう チリパウダー、塩
	白菜とあさりの スープ	あさり	白菜、にんじん ほうれん草、木くらげ	塩、こしょう、しょうゆ とり骨、ぶた骨	
22日 (金) 越来小 1~5年 欠食 ☆和食 の日	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米、きび		
	すきやき	牛肉、とうふ(だいず)	三温糖、だいず油	にんにく、にんじん 長ねぎ、しいたけ 白菜、ほうれん草 糸こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩 かつお節
	さばのゆずみそ ソースがけ	さば 甘口白みそ(だいず)	三温糖	ゆず皮	みりん、酒
	くだもの			くだもの	

25日 (月)	牛乳 【アーサそば】 ・沖縄そばめん ・アーサ入り そば汁	牛乳 ぶた肉、アーサ かまぼこ(だいた)	小麦粉 植物油脂(だいた)		塩、かん水
	おからイリチー	おから(だいた)、ツナ ぶた肉、ひじき	だいた油	にんじん、こんにやく、もやし 木くらげ、だいたこん菜	みりん、酒、しょうゆ、ぶた骨 薄口しょうゆ、塩、かつお節
	たろいもの から揚げ		たろいも、小麦粉、でんぷん だいた油、三温糖		かつお節、塩、こしょう 薄口しょうゆ、カレー粉
					しょうゆ、みりん
26日 (火)	牛乳 チーズリゾット	牛乳 ベーコン(ぶた肉、だいた)、 牛乳、チーズ(乳)	米、だいた油	エリンギ、しめじ マッシュルーム、パセリ にんじん、玉ねぎ	塩、こしょう とり骨、ぶた骨
	大根サラダ	しらすぼし、糸けずり節 わかめ	三温糖	大根、にんじん シークワサー果汁	しょうゆ、酢
	チキンの マーマレード焼き	とりもも肉	マーマレード		薄口しょうゆ、酒、みりん
27日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	シカムドウチ	カステラかまぼこ(卵、だいた)、 ぶた肉		こんにやく、とうがん、 ねぎ、しいたけ、しょうが	塩、しょうゆ、ぶた骨、かつお節
	白和え	とうふ(だいた)、ツナ 甘口白みそ(だいた)	三温糖、白ごま	ほうれん草、にんじん こんにやく	特濃酢
	あじの塩焼き	あじ			塩、こしょう、酒
28日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米、麦		
	まーぼーとうがん 麻婆冬瓜	とうふ(だいた)、ぶた 肉、だいた、甜麺醬(小麦、 だいた、ごま)、赤み そ(だいた)	三温糖、ごま油 でんぷん、だいた油	玉ねぎ、にんじん たけのこ、長ねぎ にら、木くらげ しいたけ、しょうが にんにく、とうがん	トウバンジャン、しょうゆ オイスターソース(だいた) ぶた骨
	グルクンの もずくあんかけ	グルクン、もずく	小麦粉、でんぷん だいた油、三温糖	にんじん、きゅうり、パイン	しょうゆ、みりん、かつお節
	くだもの			くだもの	
29日 (金)	牛乳 なかよし胚芽パン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉、さとう、胚芽 ショートニング(だいた)		イースト、塩
	カレー クリームスープ	とり肉、牛乳 生クリーム(乳)	小麦粉、じゃがいも、 マーガリン(乳、だいた)	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、こまつな、 マッシュルーム	塩、こしょう、カレー粉、カレールウ(小麦、 とり肉、牛肉、だいた)、 白ワイン、とり骨、ぶた骨
	ブロッコリーソテー	ベーコン(ぶた肉、だいた)	だいた油	ブロッコリー、コーン にんじん、しめじ	塩、こしょう
	オムレツの トマトソースがけ	卵	でんぷん、植物油脂、 さとう、だいた油	ピクルス マッシュルーム 玉ねぎ	塩、しょうゆ、かつおエキス、 にぼしエキス、ケチャップ デミグラスソース(小麦、 鶏肉)ウスターソース(だいた、りんご)

♥給食に登場する献立レシピ let's cooking
是非、ご家庭で作ってみてください(^_^)
給食でリクエストのあった献立レシピを紹介します。



- ①パイパイとツナのアーサ酢あえ(1人分量)
- | | | |
|--------------|---|-------------|
| 千切りパイパイヤ 35g | A | 塩 0.35g |
| きゅうり 6g | | 特濃酢 2.3g |
| ツナ 8g | | 薄口しょうゆ 2.3g |
| アーサ 3g | | 三温糖 3g |

《作り方》

- ①パイパイヤときゅうりは、千切りにしてさっとボイルする。
- ②アーサは軽く湯通しする。
- ③Aの調味料を混ぜて、①②と和える。♥出来上がり♥

★11/8は『いい歯の日』

噛む力を付けて欲しい献立にしています。

★11/24は『和食の日』

★『感謝の心を大切に・・・』

11/23は勤労感謝の日です。毎日の食事は生き物や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきますよう。

