

平成30年10月 学校給食予定献立表(アレルギー詳細)献立表

中繩市立学校給食センター

第一調理場

TEL:098-929-4776

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 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 ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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ギーを表示しています。

※中繩市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー7品目を含みかえ物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー種類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
---------------	-------------------------

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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。

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
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	きのこごはん	しらす干し 鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	ごぼう しめじ 人参 しいたけ 長ねぎ	かつお節 塩 みりん 酒 しょうゆ(小麦、大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
	こ 小いわしの梅香あげ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉 大豆油	梅	塩
	あつ 厚揚げとこんにゃくの いた 炒め物	厚揚げ(大豆) 豚肉	大豆油	たまねぎ 人参 生姜 ピーマン もやし こんにゃく	塩 しょうゆ みりん こしょう
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	なめこのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)		なめこ ねぎ 小松菜	かつお節
	にく 肉野菜炒め	豚肉	大豆油	からし菜 キャベツ 人参 にんにく もやし	おろししょうが 塩 しょうゆ こしょう
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	ソーキの煮つけ	軟骨ソーキ 結び昆布 厚揚げ(大豆)		いんげん しいたけ 人参 生姜 冬瓜 こんにゃく	塩 しょうゆ みりん かつお節 酒
	パパイヤリチー	ツナ チキアギ(大豆)	大豆油	しめじ いら 人参 パパイヤ	塩 しょうゆ こしょう かつお節
4日 (木) 全幼稚園、 全中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ミートボールの トマトスープ	ミートボール(小麦、牛 肉、豚肉、鶏肉、大豆)	ABCマカロニ(小麦)	キャベツ セロリー たまねぎ トマト 人参	豚骨 塩 こしょう
	バイクドポテトの バジル風味		ハーフカットポテト(大豆) 乳不使用マーガリン(大豆)	バジル	塩 こしょう ガーリックパウダー
野菜のアーモンドサラダ	鶏ささみ	細切りアーモンド 三温糖 粉末アーモンド オリーブ油	ブロッコリー 人参 カリフラワー 小松菜 シークワサー	塩 しょうゆ 酢(小麦)	
りんご(小のみ)			りんご		

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
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	さつまいもごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 さつまいも 大豆油	ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ	かつお節 塩 しょうゆ 酒 チキンブイヨン(鶏肉) みりん
	はく 白菜のおかか和え	しらす干し 糸けずり	三温糖	白菜 えのきたけ 人参 ブロッコリー もやし	塩 しょうゆ 酢
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	●秋野菜カレー(乳)	豚肉 脱脂粉乳(乳) 白花豆ペースト	さつまいも 小麦粉 マーガリン(乳、大豆、豚 肉) 大豆油	エリンギ かぼちゃ しめじ たまねぎ にんにく れんこん	ウスターソース マドラスカレー (小麦、牛肉、大豆、豚肉、りん ご) カレールウ(小麦、大豆、鶏 肉、牛肉) カレー粉 ケチャップ 塩 リンゴピューレー 豚骨
室川小 5年生 欠食	ブルーベリー入り フルーツミックス			ブルーベリー パイン 黄桃 りんご	
	ゆでたまご	卵			

10月10日は目の愛護デー

給食では、目の愛護デーに合わせて、
ブルーベリー入りのフルーツミックスが
登場します！ブルーベリーには、目の
健康に良いとされる「アントシアニン」
という栄養素が含まれています。

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう



かぼちゃ



にんじん



ほうれんそう

11日 (木) 全幼稚園、 室川小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
	豆と穀物のスープ	鶏肉 ガルバンソー えんどう豆 レンズ豆 あずき 大豆 ベーコン (豚肉、大豆)	じゃがいも 玄米 赤米 もち麦(小麦) 押し麦 黒米 でん粉	セロリー たまねぎ 人参 パセリ	こしょう 塩 豚骨
	ハンバーグのソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉 三温糖	たまねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 ウスターソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン
12日 (金) 室川小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米 麦		
	春雨スープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	春雨	しいたけ 長ねぎ 白菜	塩 しょうゆ かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)
	チンジャオロース	牛肉	ごま油(ごま) でん粉 大豆油	たけのこ たまねぎ 人参 にんにく にんにくの芽 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	おろししょうが こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース 酒
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	赤豆ごはん	小豆	米 黒米		
	中身汁	豚中身 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	かつお節 こしょう 塩 しょうゆ みりん 豚骨 酒
干切りイリチー	チキアギ(大豆) 刻み昆布 豚ばら肉	大豆油	にんじん 切干大根 こんにゃく	塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	
グルクンのからあげ	グルクン	でん粉 大豆油 小麦粉		おろしにんにく 塩 酒	
オレンジ(全校)			オレンジ		

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
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	中華おこわ	鶏肉	米 麦 もち米 白ごま ごま油(ごま)	ごぼう しいたけ 人参 わらび 細竹 きくらげ なめこ 山ぜり えのき 生姜	かつお節 しょうゆ みりん チキンブイヨン(鶏肉) 酒
	●いかのオイスター ソース炒め(いか)	いか 豚肉	ごま油(ごま) でん粉	きくらげ たけのこ 人参 たまねぎ 白菜 ブロッコリー にんにく	塩 しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう
	豆腐のチリソースがけ	厚揚げ(大豆)	でん粉 三温糖	えのきたけ 長ねぎ	かつお節 おろしにんにく ケチャップ 豆板醤 みりん 酢
*沖縄そば の日	牛乳	牛乳			
	沖縄そば(汁)	かまぼこ 豚肉 豚ばら肉	沖縄そば(小麦、大豆)		
17日 (水)	マーミナーウサチー	ツナ 糸けすり	三温糖	えのきたけ 人参 もやし 小松菜	塩 しょうゆ 酢
	小魚と芋の蜜がらめ	カエリ	さつまいも くるみ 細切りアーモンド 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま		しょうゆ みりん
18日 (木) 全幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	胚芽パン		あみはい芽パン(小麦、 乳、大豆)		
	白花豆スープ	鶏肉 白いんげん豆 白花豆ペースト	じゃがいも でん粉	たまねぎ 人参 パセリ 絹さや	塩 豚骨 こしょう
	さつまいもサラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏 肉)	さつまいも ノンエッグマ ヨネーズ(大豆、りんご) 三温糖	あお豆(大豆) きゅうり 人参	塩 酢 こしょう
魚のラビコットソース	ホキ	オリーブ油 三温糖	セロリー たまねぎ レモン 赤ピーマン	塩 酢 こしょう	
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	筑前煮	鶏肉	三温糖 大豆油 里芋	ごぼう しいたけ 人参 れんこん 絹さや 大根 こんにゃく	おろししょうが しょうゆ みり ん かつお節
	手作りふりかけ	しらす干し 糸けすり 青のり 大豆	白ごま 三温糖		みりん ゆかり
さんまの梅みそやき	さんま 甘口白みそ(大豆)	三温糖		塩 みりん 酒 梅肉(りんご 大豆)	
22日 (月) 烏袋幼小、 山内幼小、 コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	ベーコン(豚肉、大豆) 豚肉	スパゲティ(小麦) 大豆油	きくらげ しいたけ しめじ たまねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	塩 しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉)
	大根サラダ	ちくわ	オリーブ油 三温糖	シークワサー コーン 人参 もやし 大根	塩 酢
魚のチーズ焼き	まぐろ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	パセリ		塩 粒入りマスタード
23日 (火) コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	石狩汁	鮭 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく しいたけ しめじ 人参 ねぎ 大根	かつお節 塩
	きんぴらごぼう	糸けすり 豚肉	ごま油(ごま) 三温糖 油(大豆) 白ごま	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく	しょうゆ みりん
豆腐と鶏のしんじょ	卵 魚肉すりみ 豆腐(大豆)	砂糖 大豆油 小麦粉 でん粉 三温糖	人参 グリーンピース	塩 しょうゆ みりん かつお節 魚介エキス(えび、かに、小麦、大 豆) 薄口しょうゆ(小麦、大豆)	
柿(幼・中のみ)			柿		

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
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	シカムドッチ	カステラかまぼこ(大豆) 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 冬瓜 ねぎ 生姜	かつお節 だし昆布 塩 豚骨
	野菜のゆかり和え	ちくわ 糸けすり	三温糖	ひじき キャベツ きゅうり もやし	塩 ゆかり 酢
芋くじら		紅芋 もち粉 三温糖 大豆油			
25日 (木) 全幼稚園、 中の町小、 安慶田中 欠食	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩
	●中華コンスープ(鍋)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	しいたけ コーン ねぎ 白菜	おろししょうが 塩 かつお節 チキンブイヨン(鶏肉) 薄口しょうゆ クリームコーン
	にんにく風味炒め	豚肉	ごま油(ごま) じゃがいも 大豆油	きくらげ キャベツ たまねぎ 人参 にんに く にんにくの芽	塩 しょうゆ こしょう 酒
餃子	豚肉 大豆 鶏肉	ごま油(ごま) でん粉 パン粉(小麦、乳 大豆) 小麦粉 大豆油	キャベツ たら 長ねぎ にんにく 生姜	しょうゆ オイスターソース 塩	
26日 (金) 中の町小 6年生、 山内中 欠食	牛乳	牛乳			
	五目うどん	なると 鶏肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	キャベツ しいたけ 人参 たまねぎ 生姜 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん かつお節 だし昆布
	野菜の梅かつお和え	茎わかめ ツナ 糸けすり	三温糖	きゅうり 人参 大根	塩 ゆかり 酢 梅肉(大豆、りんご)
	肉まん	豚肉	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でん粉 ごま	たまねぎ	しょうゆ 食塩
柿(小のみ)			柿		
29日 (月) 山内幼小、 宮里幼小 欠食	牛乳	牛乳			
	鶏ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 油(大豆)	ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ	かつお節 しょうゆ ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) みりん 酒 塩
	ごまじゃこ和え	しらす干し わかめ	白ごま すりごま 三温糖	カリフラワー コーン 人参 ブロッコリー	塩 酢 薄口しょうゆ
	豆腐ハンバーグの アーサあんかけ	アーサ 豆腐(大豆) 鶏肉 卵白	パン粉(小麦) でん粉 三温糖 小麦粉 砂糖 牛 脂	たまねぎ 人参 枝豆(大豆) 生姜 ねぎ	みりん 塩 かつお節 薄口しょうゆ 酒
温州みかん(全校)			温州みかん		
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすく(真)	もすく 牛肉 豚肉	でん粉 三温糖 大豆油	たまねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 塩 しょうゆ みりん チキンブイヨン(鶏肉) 酒
	春雨の中華あえ	ハム(豚肉、大豆、鶏 肉)	ごま ごま油(ごま) 三温糖 春雨	きゅうり 人参 大根	塩 しょうゆ 酢
ひとくち桃まん	小豆 寒天	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油		塩 イースト	
*ハロウィン 31日 (水)	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン(小麦、乳、大 豆)		
	●パンプキンスープ (乳)	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳) 白花豆ペースト	じゃがいも でん粉 マーガリン(乳、大豆、豚 肉) 小麦粉 大豆油	あお豆(大豆) かぼちゃ たまねぎ 人参 パセリ	塩 豚骨 こしょう
	キャベツサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり 白菜 シークワサー コーン	塩 酢
チキンの香味焼き	鶏肉			おろしにんにく こしょう 塩 しょうゆ 白ワイン	

からだづくりは、バランスのよい食事から！

