

平成29年度 11月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市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 パナナ 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ギーを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む和え物(サラダ類、フルーツ和えを含む)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※7月より、しらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。
---------------	---

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・かにかに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。

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
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	ソーキとシブイの煮つけ	ぶたソーキ 結び昆布 厚あげ(だいたず) チキアギ(だいたず)	三温糖	冬瓜 人参 こんにやく いんげん	しょうゆ(小麦・だいたず) みりん 酒 かつお節 塩
	アーサ入り納豆みそ	納豆(だいたず) ツナ アーサ 麦みそ(だいたず)	三温糖 大豆油	しょうが	みりん
2日 (木)	のり巻き卵	卵 のり	でんぶん なたね油		塩 だし汁(小麦 だいたず)
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	八宝菜	ぶた肉 イカ エビ うずら卵	三温糖 ごま油 でんぶん だいたず油	にんにく 白菜 きぬさや 小松菜 人参 竹の子 しいたけ きくらげ しょうが	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいたず) 塩
6日 (月) ★残量調査週間 ~10(金)まで (対象校:コザ小・宮里中)	パンパンジーサラダ	とりささみ(とり肉) 赤みそ(だいたず)	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(小麦)
	ターサイ/オズ多菜包子	ぶた肉 とり肉 ひじき	豚脂 でんぶん パン粉(小麦 だいたず 乳) さとう ごま油 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ オイスターソース(だいたず) 塩
	あわごはん		米 あわ		
6日 (月) ★残量調査週間 ~10(金)まで (対象校:コザ小・宮里中)	魚汁	赤魚 タラ とうふ(だいたず) アーサ 麦みそ(だいたず) 赤みそ(だいたず)		冬瓜 ねぎ	かつお節
	ヌンクーグラー	チキアギ(だいたず) ぶた肉 厚あげ(だいたず)	だいたず油 三温糖	大根 人参 からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	さつまいもの蜜がらめ		さつまいも だいたず油 水 あめ 三温糖 でんぶん グラニュー糖		しょうゆ

7日 (火)	牛乳	牛乳			
	キムチチャーハン	ぶた肉	米 さとう マーガリン(乳・だいたず・ぶた) だいたず油	白菜 玉ねぎ 人参 りんご にんにく しょうが 赤ピーマン コーン	塩 しょうゆ 昆布エキス かつおエキス(さば) 唐辛子 白ワイン とりから しょうゆ 薄口しょうゆ(小麦・だいたず) みりん
	中華炒め	とり肉 あさり	ごま油 でんぶん だいたず油	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 竹の子 にんにく しょうが	オイスターソース(だいたず) しょうゆ 酒 みりん
	焼きししゃも	ししゃも			塩 しょうゆ 酒
8日 (水)	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チムシンジ	ぶたレバー ぶた肉 赤みそ(だいたず) 白みそ(だいたず)	じゃがいも	人参 大根 ねぎ にんにく	ぶた骨 かつお節 塩
9日 (木)	パパヤーのウサチー	ツナ	三温糖	パパイヤ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	塩 しょうゆ 酢
	スルルーの唐揚げ	きびなご	小麦粉 でんぶん だいたず油		塩 しょうゆ カレー粉
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 だいたず油	人参 玉ねぎ 糸こんにやく しいたけ いら しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	ひじき佃煮	ひじき しらすぼし 糸け ずり節	白ごま 三温糖	人参 しいたけ	しょうゆ みりん 酢
10日 (金)	魚の塩こうじ焼き	さば			酒 しょうゆ 塩こうじ
	牛乳	牛乳			
	コッパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず)		イースト 塩
	白花豆のスープ	とり肉 白花豆 白いんげん豆 豆乳(だいたず)	じゃがいも さつまいも 押麦 コーンスターチ オリーブ油	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ	塩 しょうゆ とりから
13日 (月)	コロコロサラダ	ベーコン(ぶた肉・だいたず)	三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	ウィンナー	ウィンナー(ぶた肉)			
	くだもの			くだもの	
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	とうふとエビの旨煮	角あげ(だいたず) エビ ぶた肉	でんぶん だいたず油	しいたけ きくらげ 竹の子 冬瓜 人参 いんげん 小松菜 しょうが にんにく	しょうゆ みりん 中華の素(小麦・乳・だいたず・牛肉・ぶた肉・とり肉) オイスターソース(だいたず) かつお節 とりから 塩
	山菜の中華和え	ハム(ぶた肉・だいたず)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	わらび ぜんまい えのき 竹の子 ふき きくらげ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 塩
もずく餃子	ぶた肉 もずく	小麦粉 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	塩 しょうゆ	

よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

11月8日は「いい歯の日」

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち

感謝の気持ちを忘れずに...

ありがとう

14日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉だんご汁	とり肉 ぶた肉 だいず	パン粉(小麦) 豚脂 さとう なたね油	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ 人参 冬瓜 小松菜 エリンギ	塩 かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん
	野菜のゴマ和え	とりささみ(とり肉)	白ごま ごま油 三温糖	白菜 大根 人参 シークワーサー果汁	しょうゆ 酢
15日 (水)	さばのゆずみそソースがけ	さば 甘口みそ(だいず)	三温糖	ゆず	酒 みりん
	牛乳	牛乳			
	スープ 昆布ジュシー	ぶた肉 細切こんぶ 油あげ(だいず)	米 だいず油	しいたけ 人参 竹の子 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 ぶた骨 かつお節
16日 (木) ☆コザ小ふれあい給食会	からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	しょうゆ 酢
	チキアギ	イトヨリタイ タラ	さとう とうもろこしでんぶん ばれいしょでんぶん	キャベツ にんじん 玉ねぎ えだ豆(だいず)	塩
	牛乳	牛乳			
17日 (金) コザ小1年生~5年生欠食	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
	野菜スープ	ぶた肉 とうふ(だいず)	でんぶん	小松菜 人参 玉ねぎ トマト	かつお節 ぶた骨 しょうゆ 塩 こしょう
	チリコンカン	とりひき肉 ぶたひき肉 金時豆 だいず		人参 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	ウスターソース(だいず・りんご) ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう
	魚のコーンチーズ焼き	さわら チーズ(乳)	パン粉(乳、小麦、だいず)	コーン パセリ	塩 こしょう
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	炊き込みおこわ	とり肉 油あげ(だいず)	米 もち米 ぎんなん さつまいも だいず油	ごぼう 人参 しめじ しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	ひじき和え	ひじき とりささみ(とり肉)	三温糖	キャベツ きゅうり 人参 シークワーサー果汁	酢 薄口しょうゆ
	魚の西京焼き	さわら 甘口みそ(だいず)	三温糖	しょうが	酒 みりん
21日 (火)	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	ポークチャプスイ	ぶた肉	ごま油 だいず油 でんぶん	にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ きくらげ 竹の子 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいず) 塩 ぶた骨
22日 (水) 越来中2年生欠食	魚のチリソースがけ	マグロ	小麦粉 でんぶん だいず油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ	ケチャップ 塩 酒 チリパウダー
	●杏仁フルーツ(乳)		杏仁ゼリー(乳)	パイン みかん もも	
	牛乳	牛乳			
	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
23日 (木) 美原小6年生欠食	冬瓜入りミネストローネ	ぶた肉 だいず レッドキドニー	マカロニ(小麦) じゃがいも	パパイア 冬瓜 セロリ 玉ねぎ トマト	赤ワイン ケチャップ ウスターソース(だいず・りんご) とりがら 塩 こしょう
	ごぼうサラダ	ハム(ぶた肉・だいず) 豆乳(だいず)	三温糖 白ねりごま 白ごま	ごぼう 人参 きゅうり	酢 しょうゆ
	高菜オムレツ	卵	でんぶん さとう なたね油	高菜	だし汁(小麦、だいず) しょうゆ 塩 みりん 唐辛子
	牛乳	牛乳			

22日 (水) コザ小6年生欠食	牛乳	牛乳			
	深川飯	あさり とり肉 ひじき	米 だいず油	竹の子 人参 あお豆(だいず)	しょうゆ 塩 とりがら 酒 かつお節
	白和え	とうふ(だいず) ツナ 甘口みそ(だいず)	三温糖 白ねりごま	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)
24日 (金) コザ小6年生欠食 ・越来小欠食 ☆北美幼稚園試食会	魚のシークワサーソースがけ	さんま	三温糖 でんぶん	レモン果汁 シークワサー果汁	酢 りんご酢
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
27日 (月)	カレーライス	とり肉 とりレバー だいず 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・だいず・ぶた) だいず油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす セロリ ピーマン にんにく りんご	ぶた骨 とりがら ウスターソース(だいず・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラス(小麦・とり肉) 塩 カレー粉 カレールー(小麦・とり肉・牛肉・だいず) チャツネ(りんご)
	梅和え	糸けずり節	三温糖	大根 パパイア きゅうり 人参 梅肉(りんご・だいず)	酢
	ゆで卵	卵			
28日 (火) 美原小6年生欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	麻婆冬瓜	とうふ(だいず) ぶたひき肉 だいず テンメンジャン(小麦・だいず・ごま) 赤みそ(だいず)	三温糖 ごま油 でんぶん だいず油	冬瓜 玉ねぎ 人参 竹の子 長ねぎ たらぎ しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース(だいず) しょうゆ
	春雨サラダ	ハム(ぶた肉・だいず)	はるさめ 白ごま ごま油 三温糖	もやし 人参 きゅうり シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 塩
29日 (水) 越来中2年生欠食 美原小6年生欠食	ひじきシューマイ	ぶた肉 ひじき とり肉 だいず	でんぶん じゃがいも さとう 小麦粉	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
30日 (木) 越来中2年生欠食	《アーサそば》・沖縄そば		小麦粉 食物油脂(だいず)		塩 かん水
	・アーサスープ	ぶた肉 かまぼこ(だいず)アーサ		しいたけ ねぎ しょうが	みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 ぶた骨 かつお節
	タマナーチャンプルー	とうふ(だいず)	だいず油	キャベツ もやし 人参	塩 しょうゆ
	タロイモの唐揚げ		タロイモ 小麦粉 でんぶん だいず油 三温糖		しょうゆ みりん
31日 (金) 越来中2年生欠食	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	油あげ(だいず) ひじき	米 だいず油	高菜 人参 からし菜	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん かつお節
	彩りはりはり漬け	糸けずり節	白ごま 三温糖	白菜 きゅうり たくあん漬け(小麦) 人参 きくらげ	酢 しょうゆ
	魚のみそ焼き	さば 赤みそ(だいず) 白みそ(だいず)	三温糖	しょうが	酒 みりん
30日 (木) 越来中2年生欠食	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	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
	白菜と鮭のシチュー	さけ ベーコン(ぶた肉・だいず) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	じゃがいも さつまいも 小麦粉 マーガリン(乳・だいず・ぶた) だいず油	白菜 人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう とりがら
31日 (金) 越来中2年生欠食	コールスローサラダ	とりささみ(とり肉)	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし コーン	塩 薄口しょうゆ 酢
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉 だいず	パン粉(小麦・乳・だいず) 牛脂 だいず油 さとう 三温糖 だいず油	玉ねぎ トマト マッシュルーム 玉ねぎ	ワイン しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース(だいず・りんご)