

平成29年度 12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 ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かに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 (金) 越来中 2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	筑前煮	とり肉 ちくわ	さといも 三温糖 ごま油 大豆油	人参 こんにゃく ごぼう 竹の子 れんこん しいたけ 絹さや	酒 かつお節 みりん 塩 しょうゆ(小麦・大豆)
	アーサ酢和え	ツナ アーサ	三温糖	パパイヤ 大根 きゅうり 人参 ウコン	薄口しょうゆ(小麦、大豆) 特濃酢(小麦) 塩
4日 (月) 美里小 欠食	牛乳	牛乳			
	《そぼろ丼》 ・ごはん		米		
	・そぼろ	鶏ひき肉 大豆	三温糖 大豆油	玉ねぎ しょうが いんげん	しょうゆ 酒 みりん
	・いり卵	たまご	大豆油		塩 酢(小麦) だし昆布 かつお節
5日 (火) 宮里中 1年生 美里中 1年生 欠食	牛乳	牛乳			
	パパイヤの 炊込みごはん	とり肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油	パパイヤ 人参 あお豆(大豆) しいたけ	かつお節 薄口しょうゆ 塩
	●ハンダマと セイイカの和え物 (イカ)	イカ 甘口みそ(大豆)	アーモンド すりごま 三温糖	ハンダマ 小松菜 かぶ 人参	特濃酢 塩
	ウムクジ		紅いも もち米 さとう 大豆油 三温糖		

6日 (水) 宮里中 1年生 美里中 1・2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ムジ汁	ふたにく ちきあぎ(大豆) 白みそ(大豆)		ムジ とうがん 人参	かつお節 塩
	スンシーイリチー	ふた三枚肉 細切り昆布 カステラかまぼこ(卵、大豆)	大豆油	竹の子 しいたけ	しょうゆ みりん 豚骨
7日 (木) 宮里中 1年生 美里中 1・2年 欠食	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	とり肉 あさり チーズ(乳)	米 玄米 オリーブ油	あお豆(大豆) トマト ちんげん菜 エリンギ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ	塩 こしょう とりがら
	マカロニサラダ		マカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ コーン シークワーサー果汁 グリーンピース	しょうゆ 酢 塩
	オムレツの デミグラスソースかけ	たまご ゼラチン 大豆	三温糖 大豆油 さとう でん粉 動物油脂	マッシュルーム 玉ねぎ しょうが	ケチャップ しょうゆ 塩 とりがら デミグラス(小麦・とり肉) ウスターソース(大豆・りんご)
8日 (金) 美里中 2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	のっぺい汁	とり肉 油あげ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	さといも でん粉	とうがん 人参 長ねぎ しいたけ こんにゃく	かつお節 薄口しょうゆ
	ひじき炒め	チキアギ(大豆) 大豆 ひじき	三温糖 大豆油	人参 れんこん なら コーン ごぼう	しょうゆ みりん
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	バジルスパゲティ	とり肉 粉チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油	玉ねぎ 人参 しめじ バジル にんにく ジェノバペースト(乳)	塩 しょうゆ
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 大豆 レッドキドニー ツナ	三温糖 オリーブ油	コーン キャベツ あお豆(大豆) ズッキーニ	しょうゆ りんご酢 酢
	魚の人参ソースかけ	ホキ 白みそ(大豆)	マヨネーズ (卵、大豆、りんご)	裏ごし人参 玉ねぎ	塩 こしょう
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	テンジャンク (韓国風みそ汁)	ふたにく とうふ(大豆) あさり 赤みそ(大豆) テンメンジャン (小麦、大豆、ごま)		白菜 ほうれん草 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	豚骨
	タツカルビ (鶏肉と野菜の 甘辛炒め)	とりにく 赤みそ(大豆) コチジャン(大豆)	でん粉 三温糖 大豆油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが	酒 しょうゆ
チヂミ	おから(大豆)	でん粉 植物油 じゃがいも チキンオイル	人参 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩	

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。



13日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	がめ煮	とり肉 結びコンブ	さといも 三温糖	こんにゃく ごぼう 人参 大根 竹の子 れんこん 小松菜 しょうが しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒
	おから炒め煮	おから(大豆) ひじき 豚ひき肉	大豆油	人参 もやし こんにゃく にら	薄口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 かつお節
卵と豆腐のしんじょう	卵 とうふ(大豆) 魚肉すり身	植物油(大豆) でん粉 小麦粉 さとう	人参 グリーンピース	塩 しょうゆ 魚介エキス(エビ かに 小麦 大豆)	
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	ナン		小麦粉 砂糖 麦芽 大豆油 ショートニング(大豆) なたね油 オリーブ油		イースト グアーガム 塩
	ミネストローネ	とり肉 白いんげん豆 レッドキドニー	マカロニ(小麦) じゃがいも	人参 冬瓜 大根 玉ねぎ トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース(大豆、りんご) 鶏がら
	キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	大豆油	人参 玉ねぎ なす ピーマン セロリ トマト にんにく 生姜	赤ワイン カレー粉 塩 ウスター(大豆、りんご) カレールー (小麦 牛肉 とり肉 大豆)
魚のパン粉焼き	ホキ	マヨネーズ (卵、大豆、りんご) パン粉(小麦、大豆)	しそ パセリ	塩 こしょう	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	おでん	ちくわ(大豆) ウインナー(豚肉) 厚あげ(大豆) 結びコンブ	じゃがいも	大根 こんにゃく	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	いそ和え	のり	三温糖	小松菜 白菜 きゅうり	薄口しょうゆ 酢 塩
しそ入り油みそ	大豆 麦みそ(大豆)	アーモンド 三温糖 大豆油	しそ 玉ねぎ しょうが	みりん	
18日 (月)	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(大豆)		イースト 塩
	ポトフ	ぶた肉 ウインナー(ぶた肉)	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー セロリ パセリ	塩 こしょう 豚骨
	アスパラソテー		大豆油	アスパラ コーン 人参 玉ねぎ エリンギ	塩 こしょう しょうゆ
宮里中 2年生 欠食	フルーツ盛り合わせ	フルーツ盛り合わせはいろんなフルーツが様々な切り方で盛り付けられた セレクト給食です！クラスみんなで仲良く選んでください！！			
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	すきやき	牛肉 厚あげ(大豆)	三温糖 大豆油	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 しいたけ 糸こんにゃく	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	たくあん漬け	糸けずり	三温糖 白ごま	大根 人参 きゅうり たくあん漬け(小麦)	特濃酢 酢 薄口しょうゆ 梅酢 塩
宮里中 試食会	焼きししゃも	ししゃも		塩 こしょう 酒	

20日 (水)	牛乳	牛乳			
	《オムライス》 ・チキンライス	とり肉	米 麦 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ とりがら 塩 こしょう
	・オムライスシート	たまご	でん粉 植物油		塩 だし汁(小麦、大豆)
	ブロッコリーソテー	ベーコン(ぶた肉、大豆)	大豆油	ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参	薄口しょうゆ 塩 こしょう
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	魚ソーメン汁	魚肉(イトヨリ) わかめ	でん粉 さとう 水あめ	冬瓜 大根 人参 しいたけ ねぎ	みりん かつお節 だし昆布 薄口しょうゆ 塩
	豚肉とごぼうの 含め煮	ぶた肉 厚あげ(大豆)	大豆油	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩 薄口しょうゆ かつお節 七味唐辛子(ごま)
ごぼう巻き	イトヨリダイ エソ タラ	さとう とうもろこしでん粉 でん粉 なたね油	ごぼう	塩	
22日 (金)	牛乳	牛乳			
	冬至ジュシー	ぶた肉 ちきあぎ(大豆)	米 麦 田いも 大豆油	人参 しいたけ ねぎ	かつお節 酒 塩 しょうゆ
	白菜のしそ昆布和え	コンブ	三温糖 さとう 水あめ ごま	小松菜 白菜 きゅうり 人参 しそ	しょうゆ 酢 かつおエキス
	魚のアーサあんかけ	ホキ アーサ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖		しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酢
25日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チキンストロガノフ	とり肉 生クリーム(乳)	じゃがいも オリーブ油 マーガリン(乳・大豆・豚) 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム エリンギ アスパラ パセリ トマト ズッキーニ	デミグラス(小麦・とり肉) ウスターソース(大豆・りんご) とりがら 塩 こしょう 赤ワイン
	いんげんソテー	ぶた肉	オリーブ油	いんげん 島人参 竹の子 赤ピーマン	薄口しょうゆ 塩 こしょう
フルーツ盛り合わせ	フルーツ盛り合わせは、コザ小・北美小・越來小・美原小・宮里中2年生のみのメニューです！ いろんなフルーツが様々な切り方で盛り付けられた セレクト給食です！クラスみんなで仲良く選んでください！！				
宮里中 2年生 欠食	フルーツ盛り合わせ	フルーツ盛り合わせはいろんなフルーツが様々な切り方で盛り付けられた セレクト給食です！クラスみんなで仲良く選んでください！！			
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	すきやき	牛肉 厚あげ(大豆)	三温糖 大豆油	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 しいたけ 糸こんにゃく	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	たくあん漬け	糸けずり	三温糖 白ごま	大根 人参 きゅうり たくあん漬け(小麦)	特濃酢 酢 薄口しょうゆ 梅酢 塩
宮里中 試食会	焼きししゃも	ししゃも		塩 こしょう 酒	

風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗いうがい

② 1日3回バランスのよい食事

③ 十分な睡眠

④ 適度な運動

⑤ 適度な保温と保湿

★ 咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。