

平成30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 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
---------------	----------------------

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
3日 (月) 美里小 コザ小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉だんご 野菜のうま煮	牛肉 ぶた肉 とり肉	パン粉 でんぷん ごま油	人参 白菜 もやし たけのこ しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ(小麦 だいたず) 塩 ビーフブイヨン(牛肉) こしょう とり骨
	魚の チリソースがけ	まぐろ	小麦粉 でんぷん だいたず油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ	ケチャップ 塩 酒 チリパウダー
●フルーツ杏仁 (乳)		杏仁ゼリー(乳)	みかん缶 パイン缶 黄桃 りんご		
4日 美里中 1年生 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	イナムドウチ	ぶたロース肉 カステラかまぼこ(卵 だ いたず) 甘口白みそ(だいたず)		こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ	塩 かつお節 ぶた骨
	千切りイリチー	刻みこんぶ ぶた肉 チキアギ(だいたず) 油あげ(だいたず)	だいたず油	角切り大根 にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節 ぶた骨
チキアギ	糸よりたい スケソウダラ	さとう でんぷん とうもろこしでんぷん	きやべつ 人参 玉ねぎ 枝豆(だいたず)	塩	
5日 (水) 美里中 1・2年 宮里中 和学級 欠食	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(だいたず)		イースト 塩
	ボルシチ	牛肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいたず、 ぶた肉) 三温糖	にんじん きやべつ かぶ 玉ねぎ ビーツ にんにく パセリ	塩 こしょう 赤ワイン とり骨 ウスターソース(だいたず、りんご) ハヤシルウ(小麦 牛肉 だ いたず) ケチャップ ぶた骨
	オムレツ	卵	でんぷん 植物油(小麦 だいたず)		塩
	ピクルスあえ		白ごま 三温糖	ピクルス 大根 にんじん	酢(小麦) 塩

6日 (木) 美里中 1・2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	沢煮椀	とり肉		しいたけ 人参 大根 ごぼう きぬさや たけのこ	だしこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ(小麦 だいたず) みりん 酒
	●三色あえ(卵)	ツナ たまご	さとう でんぷん ごま油 白ごま	きやべつ 人参 きゅうり	薄口しょうゆ 塩
焼きししゃも	ししゃも			塩 こしょう 酒	
7日 (金) 美里中 2年 欠食	牛乳	牛乳			
	吹きよせおこわ	とり肉 油あげ(だいたず)	米 もち米 くり さつまいも だいたず油	人参 しめじ しいたけ だいこん葉	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	春菊とあさりの 磯和え	あさり しらすぼし のり	三温糖 白ごま	しゅんぎく きやべつ もやし コーン 人参	しょうゆ
	さばの柚子みそソ ースがけ	さば 甘口白みそ(だ いたず)	三温糖	柚子	みりん 酒
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	《セルフそぼろごはん》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・そぼろ	鶏ひき肉 だいたず	三温糖 だいたず油	しょうが にんじん いんげん 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩
豚汁	ぶた肉 とうふ(だいたず) 油あげ(だいたず) 麦みそ(だいたず)	じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ぶた骨 かつお節 塩	
魚の花園焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ (卵、だいたず、りんご)	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう	
11日 (火) 宮里中 1年欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	じゃがいもの そぼろ煮	ぶたひき肉 厚あげ(だいたず)	じゃがいも でんぷん だいたず油	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒
	からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖	からし菜 にんじん もやし シークワサー果汁	しょうゆ 酢(小麦) 塩
納豆	だいたず	さとう		しょうゆ みりん 塩 酢 かつおエキス	
12日 (水) 宮里中 1年欠食	牛乳	牛乳			
	《野菜そば》				
	・沖縄そば		小麦粉 植物油(だいたず)		塩 かん水
	・野菜そば汁	ぶた肉 チキアギ(だいたず)		しいたけ きやべつ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 酒 ぶた骨 かつお節
	おからイリチー	おから(だいたず) ひじき ツナ ぶたひき肉	だいたず油	にんじん もやし こんにゃく 木くらげ だいこん葉	かつお節 塩 こしょう 薄口しょうゆ カレー粉
紅いもかりんとう		紅いも だいたず油 三温糖 黒糖 水あめ			



13日 (木) 美里小 5年 宮里中 1年欠食	牛乳	牛乳			
	フーチバー ジューシー	ぶた肉 ひじき 油あげ(だいた)	米 だいた油	にんじん よもぎ	ぶた骨 かつお節 塩 酒 薄口しょうゆ
	ヌンクー小	チキアギ(だいた) ぶた肉 厚あげ(だいた)	三温糖 だいた油	だいこん にんじん からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
14日 (金) 美里小 5年 欠食	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(だいた)		イースト 塩
	トマトと卵のスープ	卵 とり肉 きぬごしどうふ(だいた)	でんぷん	トマト 玉ねぎ ねぎ	かつお節 とり骨 塩 薄口しょうゆ みりん
	チリコンカン	きんとき豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいた	だいた油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ウスターソース(だいた りんご) トマトソース(だいた) ケチャッ プ チリミックス(小麦、豚、乳) タバスコ チリパウダー 塩 こしょう
17日 (月) 北美小、 越来小、 美原小、 宮里中 2年欠食	魚のコーンチーズ焼 き	ホキ チーズ(乳)	パン粉(小麦 だいた)	コーン	塩 こしょう
	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	とり肉	米 だいた油 マーガリン (乳、だいた、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ だいこん葉 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 塩 こしょう 薄口しょうゆ みりん 酒 かつお節 とり骨 ぶた骨
18日 (火) 宮里中 2年欠食	温野菜サラダ	ハム(ぶた肉 だいた と り肉)	三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり きゃべつ	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	ブルーベリー マフィン	牛乳 卵 白花生 白いんげん豆	薄力粉(小麦) ケーキ粉 (小麦 乳 だいた) マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉) 三温糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー
18日 (火) 宮里中 2年欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	厚あげと 糸こんにやくの炒め	牛肉 厚あげ(だいた)	だいた油 でんぷん	にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 こまつ菜 しいたけ 糸こんにやく しょうが	しょうゆ みりん かつお節 酒 塩
	干草焼き	卵 とり肉 チーズ(乳)	なたね油 だいた油 さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ かつお節 塩
19日 (水) 宮里中 2年欠食	アーサ入り油みそ	アーサ ツナ 甘口白・赤みそ(だいた)	三温糖 だいた油		みりん 酒
	牛乳	牛乳			
	なかよし胚芽パン	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
	大根の デミグラスソース煮	とり肉 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉) 三温糖 だいた油	大根 マッシュルーム にんじん 玉ねぎ セロリー ブロッコリー にんにく	デミグラスソース(小麦 とり肉) ケチャップ 赤ワイン 塩 トマトソース(だいた) ぶた骨 とり骨
	●とうふサラダ (卵)	とうふ(だいた) ツナ	マヨネーズ(卵 だいた り んご) 三温糖	きゅうり にんじん だいこん チンゲン菜	塩 こしょう
くだもの			くだもの		
スナックアーモンド (中学校のみ)		アーモンド 植物油脂		塩	

20日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	中華スープ	とり肉 きぬごしどうふ (だいた)	はるさめ でんぷん	コーン にんじん ねぎ	とり骨 ぶた骨 しょうゆ 塩 こしょう
	ちんじゅおろしー 青椒肉絲	牛肉	ごま油 だいた油 でんぷん	しょうが ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんじん 木くらげ にんにく	オイスターソース(だいた) しょうゆ みりん 酒
21日 (金) ●冬至 献立	青じそ入り 揚げ餃子	ぶた肉 とり肉 だいたたんぱく	ごま油 小麦粉 パン粉 (小麦 乳 だいた) 植物油脂 でんぷん だいた油	きゃべつ 青じそ なら 長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 オイスターソース(だいた)
	牛乳	牛乳			
	冬至ジューシー	ぶた肉 こんぶ 油あげ (だいた)	米 田いも だいた油 白ごま	にんじん しいたけ だいこん葉	薄口しょうゆ 酒 かつお節 ぶた骨 塩
25日 (火)	白和え	とうふ(だいた) ツナ 甘口白みそ(だいた)	三温糖 白ねりごま	ほうれん草 にんじん こんにやく	特濃酢
	まめあじの カレー揚げ	まめあじ	小麦粉 でんぷん だいた油		こしょう カレー粉
	牛乳	牛乳			
	スパゲティ ミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいた	スパゲティ(小麦) だいた油	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース(だ いた、りんご) デミグラスソース (小麦 鶏肉) 塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ
25日 (火)	●ごぼうサラダ(卵)	ハム (ぶた肉 だいた と り肉)	アーモンド マヨネーズ (卵、だいた、りんご) 白ごま 三温糖	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ
	チキンの マーマレード焼き	とり肉	マーマレード		薄口しょうゆ 酒 みりん
	ミニケーキ	豆乳(だいた)	米粉 さとう ショートニング(だいた) 植物油脂 水あめ 粉あめ でんぷん	いちご	

●給食に登場する献立レシピ●
是非、ご家庭で作ってみてください(^_^)

給食で人気のある献立レシピを紹介します。



①納豆みそ 一人分 作り方
ひきわり納豆 4g
シーチキン 4g ①鍋に適量の油を入れ
麦みそ 5g て、麦みそと三温糖とみり
三温糖 4g ん、しょうがを加え炒め
生姜 0.3g る。
みりん 1g ②さとうが溶けたら、ひき
炒め油 1g わり納豆とねぎを加えて、
ねぎ 0.5g 出来上がり。

②揚げパン 一人分 作り方
コッペパン 1個 ①Aを混ぜておく。
揚げ油 適量 ②パンをくるくる
きな粉 3g 回しながら、揚
アーモンド粉 3g げる。
粉黒糖 3g ③①をパンにまぶ
三温糖 4g して、出来上が
脱脂粉乳 1個 り。

③アガラサー(黒糖蒸しケーキ)
約40個程度出来ます。

A 強力粉 1kg
重曹 25g
ベーキング
パウダー 5g
B 牛乳 780g
粉黒糖 870g
水 600g
ホイルカップ(朝顔 大サイズ)

①Aと一緒にふるう。
②Bを混ぜる。粉黒糖の小さい粒は残して良い。(仕上がりに黒みつ ができるよう
にするため)
③①と②と一緒に混ぜる。混ぜすぎたら、頂上が割れなくなるので、ざっくり混ぜる。
④生地が出来たら、冷蔵庫でねかす。ホイルカップに入れ18分程度蒸す。
出来上がり。

脱脂粉乳は入れなくても
大丈夫です。
粉チーズをいれたりしても
こくが出て、美味しく出来ます。