

平成28年度 2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品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)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 ※しらす・ちりめん・カエリは『えび・かに』の除去対象です。
---------------	--

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 (水)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	大根のそぼろ煮	ぶたひき肉 だいず 厚揚げ(大豆)	でん粉 大豆油	大根 人参 小松菜 しいたけ しょうが	酒 ぶた骨 みりん 塩 しょうゆ(小麦・大豆)
	アーサ入り油みそ	アーサ ツナ 甘みそ・赤みそ(大豆)	三温糖 大豆油	なす	みりん 酒
	チキアギ	糸より スケトウダラ	さとう でん粉 とうもろこしでん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆(大豆)	塩
★沖縄 七草 献立	牛乳 菜ジュージー	牛乳	米 麦	キャベツ 人参 からし菜 大根葉 よもぎ ねぎ かぶ	ぶた骨 しょうゆ 塩 かつお節 薄口しょうゆ(小麦・大豆) 重層
	ウムニー	牛乳	マーガリン(乳・大豆・ぶた肉) 紅いも グラニュー糖 さつま芋 三温糖		
	魚天ぷら	グルクン たまご	薄力粉(小麦) 大豆油		塩 こしょう 酒
	牛乳 ひじきご飯	牛乳	米 麦 大豆油	しいたけ れんこん 人参 ほうれん草 青豆(大豆)	ぶた骨 しょうゆ 塩 かつお節 薄口しょうゆ 酒
★節分 献立	ゆかり和え		白ごま 三温糖	白菜 大根 ゆかり きゅうり	特濃酢(小麦) 薄口しょうゆ 塩
	いわしのしょうが焼き	いわし	三温糖	しょうが	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒
	節分豆	大豆			

6日 (月)	牛乳 ごまトースト	牛乳 脱脂粉乳		中力粉(小麦) さとう ショートニング(大豆) 白・黒ごま 練ごま 三温糖 はちみつ		イースト 塩
	コザ小 宮里中 欠食	だいず 白いんげん豆 レッドキドニー とり肉	じゃがいも 三温糖		人参 玉ねぎ	トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) 塩 とりがら
	白菜とコーン のサラダ	ハム (ぶた肉・大豆・とり肉)	三温糖 ごま油		人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン	薄口しょうゆ 酢(小麦)
7日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦		
	ごもく 五目みそ煮	とり肉 厚揚げ(大豆) だいず ちくわ 赤・白みそ(大豆)	さといも 三温糖 大豆油		なす 人参 こんにやく 大根 ごぼう 小松菜	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	パパイアの おかか和え	糸けずり節	白ごま 三温糖		パパイア きゅうり 島人参 シークワーサー果汁	特濃酢 しょうゆ 塩
	焼ししゃも	ししゃも				塩 こしょう 酒
★中学 3年生 リクエスト メニュー	牛乳 《タコライス》 ・麦ごはん	牛乳		米 麦		
	・タコスミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 ぶたレバー だいず	大豆油		にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト	赤ワイン トマトソース(大豆) チリパウダー 塩 ウスターソース(大豆・りんご)
	・ポイルキャベツ ・チーズ	チーズ(乳)			キャベツ きゅうり	
	アーサスープ	アーサ あさり 絹ごし豆腐(大豆)	じゃがいも		大根 えのき しょうが	とりがら 塩 かつお節 薄口しょうゆ しょうゆ みりん
9日 (木)	牛乳 高菜ごはん	牛乳		米 麦 白ごま 大豆油	高菜(小麦・大豆) 人参 ほうれん草 きくらげ	ぶた骨 酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節
	はなごの 梅肉和え	糸けずり節	三温糖		きゅうり 大根 もやし 梅肉(大豆・りんご)	酢 薄口しょうゆ
	タロイモの唐揚げ		タロイモ 薄力粉(小麦) でん粉 大豆油 三温糖			しょうゆ みりん
10日 (金)	牛乳 あわごはん	牛乳		米 あわ		
	根っこのみそ汁	とり肉 赤・白みそ(大豆)	さといも		ごぼう れんこん 大根 人参 小松菜 ねぎ	かつお節
	●たこの酢の物 (たこ)	たこ わかめ 茎わかめ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩
	はなごの 魚の花園焼き	ホキ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 こしょう
13日 (月)	牛乳 ボンゴレスパゲティ	牛乳		米 麦		
	ビーンスサラダ	あさり ベーコン(ぶた肉・大豆)	スパゲティ(小麦) 大豆油		玉ねぎ エリンギ しめじ 人参 小松菜 にんにく	とりがら 白ワイン しょうゆ 七味唐辛子(ごま) 塩 こしょう
	オムレツの トマトソースかけ	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ 酢 りんご酢(りんご)
		たまご ゼラチン 大豆	大豆油 三温糖 でん粉		トマト マッシュルーム 玉ねぎ	ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆・りんご) 塩

今月&来月は中学3年生のリクエストメニューを取り入れた献立です!!

2月はリクエストの声が特に多かった「タコライス」と「ハヤシライス」を採用しています! 3月はどのリクエストメニューかな? 来月の給食も楽しみにしていってくださいね!



14日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	中華スープ	たまご 絹ごし豆腐(大豆) ベーコン(ぶた肉・大豆)	春雨 ごま油 でん粉	白菜 チンゲン菜 人参 木くらげ ねぎ	ぶた骨 塩 こしょう しょうゆ かつお節
	ごぼうの チンジャオロース	牛肉	大豆油	ごぼう ビーマン 竹の子 赤ビーマン	オイスターソース(大豆) 酒 しょうゆ みりん 塩
	焼きようざ	ぶた肉	豚脂 植物油脂(ごま) 小麦粉 米粉 さとう でん粉	キャベツ しょうが 玉ねぎ には	塩 しょうゆ
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	チーズリゾット	牛乳 脱脂粉乳 チーズ(乳) ベーコン(ぶた肉・大豆)	米 オリーブ油 玄米	エリンギ マッシュルーム しめじ 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ぶた骨
	野菜ソテー	ぶた肉	大豆油	アスパラ なす 人参 ズッキーニ 竹の子 ヤングコーン	塩 こしょう しょうゆ
	クロquette		じゃがいも 小麦粉 パン粉(小麦・大豆) さとう でん粉 大豆油	人参 とうもろこし いんげん 玉ねぎ	塩
くだもの			くだもの		
16日 (木)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	シカムドゥチ	ぶた肉 カステラかまぼこ(卵)		大根 こんにやく しいたけ	かつお節 ぶた骨 塩 薄口しょうゆ
	チキナーイリチー	ちきあぎ(大豆) ツナ 油揚げ(大豆)	大豆油	からし菜 キャベツ 人参 もやし	塩 しょうゆ
	のり巻たまご	たまご のり	植物油脂(小麦・大豆) でん粉		塩
納豆	だいず	さとう		しょうゆ みりん 酢 塩 かつおエキス	
17日 (金)	牛乳 はいが 胚芽パン	牛乳 脱脂粉乳	中力粉(小麦) ショートニング(大豆) 胚芽 砂糖		イースト 塩
	じゃがいもの クリーム煮	ベーコン(ぶた肉・大豆) 脱脂粉乳	じゃがいも 大豆油 薄力粉(小麦) マーガリン(乳・大豆・ぶた肉)	人参 玉ねぎ マッシュルーム	とりがら 塩
	●かみかみサラダ (イカ)	イカ	白ごま ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし	薄口しょうゆ 酢
	魚の香草焼き	ホキ	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	しそ パセリ	塩 こしょう マスタード
20日 (月)	牛乳 《もずく丼》 ・麦ごはん	牛乳	米 麦		
	・もずく炒め	もずく だいず ぶたひき肉	でん粉 大豆油 三温糖	赤ビーマン 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	のっぺい汁	とり肉 あさり	さといも でん粉	大根 人参 しいたけ こんにやく 長ねぎ ごぼう	しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節 塩 みりん とりがら
	ちくわの マヨネーズ焼き	ちくわ 牛乳 青のり 糸けずり節 チーズ(乳)	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		
21日 (火)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	ちくわんに 筑前煮	とり肉 厚揚げ(大豆) こんぶ	三温糖 大豆油	人参 大根 しいたけ ごぼう れんこん 竹の子 こんにやく ほうれん草	酒 塩 しょうゆ かつお節
	ふりかけ	しらすぼし(えび・かに) 刻みのり 糸けずり節	白ごま	しそ ゆかり	みりん かつお節 しょうゆ
	魚のおろしあんかけ	さば	大豆油 三温糖	大根 しょうが	塩 こしょう しょうゆ みりん

22日 (水)	牛乳 コッペパン	牛乳 脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	大麦ポタージュ	ベーコン(ぶた肉・大豆) 白花豆 白いんげん豆 調整豆乳(大豆)	麦 大豆油 コーンスターチ	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	ぶた骨 塩 こしょう
	●グリーンサラダ (乳)	とりささみ 粉チーズ(乳)	クルトン(乳・小麦・大豆) 三温糖 ごま油	キャベツ ブロッコリー コーン 小松菜 きゅうり	薄口しょうゆ 酢
	鮭のスイート チリムニエル	さけ	薄力粉(小麦) オリーブ油	トマト 玉ねぎ レモン果汁	塩 こしょう ケチャップ チリパウダー
23日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	厚揚げと 糸こんにやくの旨煮	厚揚げ(大豆) 牛肉	大豆油 でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しいたけ しょうが 糸こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩
	☆コザ 幼稚園 試食会	五色和え	ハム(ぶた肉・大豆・とり肉)	紅いも ごま油 三温糖 白ごま	りんご酢(りんご) 塩
	うまかつ十	だいず 片口いわし アーサ こんぶ	落花生 ひまわりの種 ごま 松の実 アーモンド 小麦粉 でん粉 ショートニング かぼちゃの種 さとう 植物油		塩 しょうゆ 酢
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 しいたけ	ぶた骨 かつお節 しょうゆ みりん 塩
	大根のごま和え		白ごま 三温糖 ごま油	大根 もやし きゅうり レモン果汁 ほうれん草	薄口しょうゆ 酢 塩
	きびなごのから揚げ	きびなご	薄力粉(小麦) でん粉 大豆油		塩 こしょう
27日 (月)	牛乳 《ハヤシライス》 ・麦ごはん	牛乳	米 麦		
	・ハヤシルウ	牛肉	三温糖 薄力粉(小麦) マーガリン(乳・ぶた肉・大豆) 大豆油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース りんご トマト	酒 ウスター(大豆・りんご) 塩 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆)
	温野菜サラダ	ベーコン(ぶた肉・大豆)	三温糖 ごま油	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン カリフラワー	しょうゆ 酢 塩
	くだもの			くだもの	
28日 (火)	牛乳 たき込みごはん	牛乳			
	炊き込みごはん	とり肉	米 麦 大豆油	エリンギ しいたけ しめじ 木くらげ 人参 ねぎ まいたけ	かつお節 塩 みりん 酒 しょうゆ
	いさご 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 人参 たくあん漬け(小麦) らっきょう	しょうゆ 酢
	かぼちゃと豆の マヨネーズ焼き	だいず 白花豆 白いんげん豆	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	かぼちゃ コーン 青豆(大豆)	カレー粉

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとり、心がけを怠りません。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。