

平成30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。( )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品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 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. あさりなどの二枚貝には「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。

8. 調味料欄に表示がなくても、調味工程(あく抜き、臭み抜きなど)で塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)を使用する場合があります。



☆マークは、美里中・越來中・宮里中3年生のリクエストメニューです。中3年生の皆さん！自分のリクエストした献立があるといいですね♥



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)	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
	オートミール ポタージュ	ベーコン(ぶた肉、だいた) 牛乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳)	だいた油 オートミール	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	とり骨 ぶた骨 塩 こしょう
	小松菜と たけのこソテー	ぶた肉	だいた油	小松菜 たけのこ しめじ 人参	しょうゆ(小麦 だいた) 塩 こしょう
4日 (月) 宮里中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	☆ハヤシライス☆	牛肉	小麦粉 マーガリン(乳、 だいた、ぶた肉) だいた油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト ピーマン りんご	ウスターソース(だいた、りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ (小麦 牛肉 だいた) 塩 とり骨 ケチャップ
	●マセドアンサラダ (卵)	ハム (ぶた肉 だいた とり肉)	さつまいも マヨネーズ(卵 だいた りんご) 三温糖	かぼちゃ 人参 きゅうり 青豆(だいた)	マスタード 塩 こしょう 酢(小麦) しょうゆ
スティックチーズ	チーズ(乳)				
くだもの			くだもの		
5日 (火) 旧正月	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米 黒米		
	☆イナムドウチ☆	ぶたロース肉 カステラかまぼこ(卵) 甘口白みそ(だいた)		こんにやく しいたけ 大根 ねぎ	塩 かつお節 ぶた骨
	千切りイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(だいた) 油あげ(だいた)	だいた油	切干大根 人参 こんにやく	しょうゆ みりん 塩 酒 ぶた骨 かつお節
	紅いもごまだんご		紅いも だいた油 もち粉 白ごま さとう 白玉粉 水あめ ラード(ぶた肉、 牛肉、だいた)		塩

6日 (水) コザ小 6年生 欠食	牛乳	牛乳			
	深川めし	あさり ぶた肉 ひじき	米 だいた油	人参 しいたけ 青豆(だいた)	塩 薄口しょうゆ(小麦 だいた) かつお節 酒
	白菜ちりめん	しらすぼし こんぶ	白ごま 三温糖	白菜 人参	しょうゆ 酢 塩
7日 (木)	からし菜かまぼこ	魚すりみ だいた	でんぷん さとう なたね油 だいた油	からし菜	塩
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
8日 (金)	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 人参 ねぎ	とり骨 ぶた骨 塩 こしょう しょうゆ
	ちんじやおろすー 青椒肉絲	牛肉	ごま油 だいた油 でんぷん	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 木くらげ にんにく しょうが 人参	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいた)
	ぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいた	ごま油 小麦粉 パン粉 (小麦 乳 だいた) 植物油脂 でんぷん	きやべつ 青じそ いら 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)
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	根菜の炒め煮	とり肉 ちくわ	里いも 三温糖 だいた油 ごま油	大根 人参 ごぼう こんにやく れんこん しいたけ きぬさや	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	さばの甘酢がけ	さば 糸けずり節	三温糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 みりん 酒
13日 (水)	納豆みそ	納豆(だいた) ツナ 麦みそ(だいた)	三温糖 だいた油	しょうが ねぎ	みりん
	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	出しこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん 酒
14日 (木)	おから炒め	おから(だいた) ひじき ツナ ぶたひき肉	だいた油	人参 もやし 大根葉 こんにやく 木くらげ	かつお節 塩 こしょう 薄口しょうゆ カレー粉
	さばの柚子みそ ソースがけ	さば 甘口白みそ(だいた)	三温糖	ゆず	みりん
	牛乳	牛乳			
	中華風 炊き込みごはん	ぶた肉	米 白ごま だいた油 ごま油	人参 たけのこ 木くらげ しいたけ からし菜	とり骨 ぶた骨 塩 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース(だいた)
5日 (火) 旧正月	キムチあえ	糸けずり節	三温糖	白菜 きゅうり	しょうゆ キムチの素(りんご、 いか、だいた)
	春巻き		さとう はるさめ ごま油 ラード 小麦粉 水あめ だいた油 でんぷん	くわい 人参 きやべつ 玉ねぎ	チキンエキス(とり肉 ゼラチン) しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース(小麦、だいた) ベーキングパウダー
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
6日 (水) コザ小 6年生 欠食	☆《中身そば》☆				
	・沖縄そばめん		小麦粉 植物油脂(だいた)		塩 かん水
	・中身汁	ぶた中身 ぶた肉 白かまぼこ(だいた)		しいたけ こんにやく ねぎ しょうが	塩 しょうゆ ぶた骨 かつお節 酒
	チヂクニイリチー	ぶた肉	だいた油 三温糖 でんぷん	島人参 金美人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 木くらげ 糸こんにやく	酒 かつお節 しょうゆ 塩
アーサ入り 魚天ぷら	グルクン アーサ 卵	小麦粉 でんぷん だいた油		塩	

15日 (金)	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
	洋風煮こみ	とり肉 ウィンナー(豚)	じゃがいも 三温糖 だいた油	トマト 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー グリーンアスパラ にんにく	赤ワイン しょうゆ 塩 こしょう デミグラスソース(小麦、とり肉) ウスターソース(だいた、りんご) ぶた骨 とり骨
	●ビーンズサラダ (卵)	ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(ぶた肉、だいた)	マヨネーズ(卵 だいた り んご) 三温糖	青豆(だいた) きゃべつ きゅうり コーン	塩 こしょう 酢 しょうゆ コールスロートレッシング(卵、 だいた)
	タンドリーチキン	とり肉 プレーンヨーグルト(乳)		にんにく	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース(だ いた、りんご)
18日	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	すきやき	牛肉 厚あげ(だいた)	三温糖 だいた油	にんにく 人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 糸こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	魚の西京焼き	鮭 甘口白みそ(だいた)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	からし菜チャーハン	油あげ(だいた) ひじき	米 だいた油	しいたけ からし菜 人参	薄口しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節
	ばんばんじー 梅棒鶏サラダ	とりささ身 赤みそ(だいた)	三温糖 白ごま ごま油	きゃべつ きゅうり にんじん 大根	しょうゆ 酢
20日	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
	ポトフ	とり肉 ウィンナー(豚)	じゃがいも だいた油	人参 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	塩 こしょう とり骨 ぶた骨
	チリコンカン	きんとき豆 ぶたひき肉 牛ひき肉	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
	オムレツ	卵	でんぷん 植物油(小麦 だいた)		塩
21日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	パパイアパンジー	ティビチ(豚) こんぶ ちくわ		パパイア 人参 いんげん ほうれん草 こんにゃく	しょうゆ みりん かつお節 塩 酒
	ゆず 柚子あえ	とりささみ	三温糖	白菜 大根 小松菜 にんじん ゆずの皮 シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 酢
さばの塩やき	さば			酒 塩 こしょう	

22日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	魚汁	赤魚 とうふ(だいた) アーサ 麦みそ(だいた) 赤みそ(だいた)		大根 ねぎ	かつお節
	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
卵焼き	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	
25日 (月) 越冬中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	じゃがいもの旨煮	とり肉 厚あげ(だいた)	じゃがいも だいた油 三温糖	こんにゃく 人参 玉ねぎ しめじ きぬさや	しょうゆ 酒 とり骨 かつお節
	ゆかりあえ	糸けずり節	さとう	きゅうり 白菜 赤しそ	塩 特濃酢(小麦)
納豆	だいた	さとう		しょうゆ みりん 塩 酢 かつおエキス	
26日 (火)	牛乳	牛乳			
	☆《みそラーメン》☆				
	・中華めん		小麦粉 植物油(だいた)		塩 かん水
	・みそスープ	ぶた肉 赤みそ(だいた) 赤だしみそ(だいた、さ ば、とり肉)		もやし チンゲン菜 コーン たけのこ 人参 木くらげ 長ねぎ しょうが にんにく	かつお節 ぶた骨 とり骨
中華和え	ハム(ぶた肉 だいた と り肉)	春雨 白ごま ごま油 三温糖	木くらげ わらび ふき ぜんまい たけのこ えのき茸 きゅうり シークワーサー果汁	薄口しょうゆ 塩	
ミニ肉まん	とり肉	豚脂 さとう 小麦粉 植物油(だいた) ごま油	きゃべつ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 イースト とりがらスープ(小麦、とり肉、だ いた、乳)	
27日 (水)	牛乳	牛乳			
	山菜おこわ	とり肉	米 もち米 白ごま だいた油	木くらげ 人参 わらび ふき ぜんまい ごぼう たけのこ えのき茸 しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	●菜の花の ごまあえ(卵)	ツナ たまご	さとう ごま油 でんぷん	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	薄口しょうゆ 塩
	焼きししゃも	ししゃも			酒
	くだもの			くだもの	
28日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ヌードルスープ	とり肉	スパゲティ(小麦)	玉ねぎ きゃべつ 人参 パセリ セロリー マッシュルーム	塩 こしょう とり骨 ぶた骨
	キーマカレー	ぶたひき肉 牛ひき肉 だいた	だいた油	玉ねぎ 人参 なす ピーマン トマト にんにく しょうが	赤ワイン チャツネ(りんご) 塩 カレールウ(小麦、とり肉、牛 肉、だいた) カレー粉 ウスターソース(だいた、りんご)
魚の 人参ソースやき	ホキ 白みそ(だいた)	マヨネーズ (卵 だいた りんご)	人参 マッシュルーム 玉ねぎ	塩 こしょう	

♥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(〇)♪  
給食で人気のある  
献立レシピを紹介します。  
今月は『魚の花園やき』です。

材料(1人分)

- ⑦
- 白身魚・・・50g
  - 赤・黄・緑ピーマン・・・各5g
  - マヨネーズ・・・7g
  - 8mm角程度に切ったチーズ・・・6g

作り方

- ①魚は軽く塩・こしょう・酒を  
ふってホイルカップに入れておく。
- ②⑦を混ぜ合わせて魚の上のせる。
- ③オーブンで焼く。出来上がり

