

平成29年度 5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 ※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。月はじめて使用した日のみ、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 (月)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉 でん粉 ごま油 豚脂 さとう	しめじ チンゲン菜 ねぎ キャベツ 木くらげ 人参 しいたけ しょうが 竹の子	かつお節 豚骨 みりん 塩 薄口しょうゆ(小麦 大豆) しょうゆ(小麦 大豆) こしょう
	チンジャオロース	牛肉	大豆油	ピーマン 赤ピーマン 竹の子	しょうゆ みりん 酒 塩 オイスターソース(大豆) 豆板じゃん
	厚揚げの中華あんかけ	とうふ(大豆) 糸けずり	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	玉ねぎ 金美人参 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢(小麦) みりん 塩
2日 (火) 美里小 欠食 ★こどもの 日 献立	牛乳	牛乳			
	たけのこご飯	鶏肉 油あげ(大豆)	米 大豆油	金美人参 竹の子 ねぎ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	なます		白ごま 三温糖	大根 人参 シークワサー果汁	塩 りんご酢
	魚の照焼き かしわ餅	マグロ		しょうが にんにく	みりん しょうゆ 酒
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	バジルスパゲティ	ベーコン(ぶた肉・大豆) 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 ジェノパペースト(乳)	塩 しょうゆ
	魚のラビコットソースがけ ・魚	ホキ	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう
	・ラビコットソース		オリーブ油 三温糖	玉ねぎ きゅうり セロリ 赤ピーマン レモン レモン果汁	塩 こしょう 酢
野菜のガーリックソテー		大豆油 アーモンド じゃがいも	カリフラワー ブロッコリー なす にんにく パセリ	塩 しょうゆ こしょう	

9日 (火)	牛乳 《もずく丼》 ・麦ごはん	牛乳	米 麦		
	・もずく炒め	もずく 豚ひき肉 大豆	でん粉 大豆油	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒
	すりながし汁	とうふ(大豆) とり肉	でん粉	冬瓜 へちま 小松菜 しいたけ	かつお節 鶏がら 塩 薄口しょうゆ
	ちくわの マヨネーズ焼き	ちくわ 粉チーズ(乳) 牛乳 糸けずり 青のり	マヨネーズ (卵 大豆 りんご)		
10日 (水)	牛乳 あわごはん	牛乳	あわ 米		
	根菜の炒め煮	とり肉	大豆油 ごま油 じゃがいも さといも 三温糖	大根 人参 ごぼう しいたけ れんこん こんにゃく 絹さや 青豆(大豆)	塩 しょうゆ みりん かつお節
	青菜としらすの ふりかけ	しらす(えび かに) 糸けずり	すりごま ごま油	だいこん葉	しょうゆ 酒 みりん
	のり巻き卵	卵 のり	でん粉 植物油脂		塩 だし汁(小麦 大豆)
11日 (木)	牛乳 コッペパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	ワカメスープ	わかめ なた(大豆) あさり 油あげ(大豆)	じゃがいも 白ごま	長ねぎ もやし	鶏がら かつお節 みりん 薄口しょうゆ 塩
	チリコンカン	とりひき肉 豚ひき肉 大豆 金時豆		ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ チリパウダー 塩 赤ワイン ウスター(大豆 りんご)
	魚のコーン チーズ焼き	鮭 チーズ(乳)	パン粉(小麦 大豆)	コーン パセリ	
12日 (金)	牛乳 アーサージュシー	牛乳 アーサ 豚肉	米 麦 大豆油	れんこん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 かつお節 豚骨
	ウンチュー炒め	豚肉	大豆油	ウンチュー 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	チキアギ	糸よりだい スケトウダラ	さとう でん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆(大豆)	塩
	くだもの			くだもの	
15日 (月)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	クーリジシ	卵 豚肉 油あげ(大豆) 細切りコンブ		冬瓜 ごぼう しいたけ 木くらげ	しょうゆ 塩 かつお節 豚骨
	●モウイのウサチ (イカ)	イカ	三温糖	モウイ きゅうり 人参 シークワサー果汁 パパイア	特濃酢(小麦) しょうゆ 塩
	スルルの唐揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう
16日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	じゃが芋キムチ	豚肉	じゃがいも 三温糖 大豆油 糸こんにゃく さとう	人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 玉ねぎ りんご 生姜 唐辛子 にんにく	塩 酒 かつお節 昆布エキス かつおエキス(さば) しょうゆ みりん
	昆布佃煮	コンブ 糸けずり しらす(えび かに)	白ごま 三温糖	しそ 人参	しょうゆ みりん 酢
	さんまの塩焼き	さんま			塩 こしょう 酒



17日 (水)	牛乳	牛乳			
	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	マカロニの クリーム煮	脱脂粉乳 生クリーム(乳)	マカロニ(小麦) 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚) 小麦粉 じゃがいも	人参 グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム	鶏がら 塩
	フレンチサラダ	ハム(豚 大豆 とり)	三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう
	鮭のムニエル	鮭	小麦粉 オリーブ油		塩 こしょう
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	《ななみそば》 ・沖繩そば		小麦粉 食物油脂(大豆)		塩 かん水
	・ななみ汁	ななみ 豚肉 かまぼこ(大豆)		しいたけ しょうが こんにゃく	かつお節 しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 豚骨
	タマナー チャンプルー	ツナ	大豆油	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩
	ウムクジ天ぷら		紅いも もち米 さとう 大豆油		
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	チーズリゾット	ベーコン(豚 大豆) 牛乳 チーズ(乳) 脱脂粉乳	米 玄米 オリーブ油	エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ パセリ しめじ	塩 こしょう 豚骨
	野菜ソテー	豚肉	大豆油	なす アスパラ 人参 ヤングコーン ピーマン 竹の子 ゴーヤー	塩 こしょう しょうゆ
	ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 豚肉	豚脂 じゃがいも 三温糖 植物性たん白(大豆) 大豆油 植物油脂(大豆)	トマト 玉ねぎ セロリ	ワイン ケチャップ 塩 ウスター(大豆 りんご)
22日 (月) 越来小 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	《ジャージャー麺》 ・中華麺		小麦粉 食物油脂(大豆)		塩 かん水
	・肉みそ	豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 大豆 甜麺醬(小麦 大豆 ごま)	三温糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ なす にんにく しょうが	豆板じゃん しょうゆ かつお節
	・野菜		三温糖	きゅうり もやし 人参 小松菜	塩 しょうゆ
	中華コーンスープ	あさり 絹ごしとうふ(大豆)	春雨 ごま油 でん粉	コーン 木くらげ ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ	豚骨 塩 こしょう しょうゆ かつお節
	くだもの		くだもの		
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	五目煮	とり肉 厚あげ(大豆) 結びコンブ ちくわ	こんにゃく さといも 三温糖 大豆油	人参 大根 ごぼう しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ 塩 酒
	梅和え	わかめ 糸けずり	三温糖	モウイ きゅうり 梅肉(大豆 りんご)	酢 薄口しょうゆ
	魚のみそ焼き	さば 赤・白みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん 酒
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	野菜カレー	とり肉 脱脂粉乳	小麦粉 大豆油 じゃがいも マーガリン(乳 大豆 豚肉)	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン ゴーヤー なす にんにく りんご	ウスター(大豆 りんご) カレー粉 赤ワイン 塩 カレールウ (小麦 とり肉 牛肉 大豆)
	らっきょう和え	糸けずり	三温糖	らっきょう 大根 人参 きゅうり	しょうゆ 特濃酢 塩
	ゆで卵	卵			

25日 (木)	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
	ビーンズスープ	大豆 白いんげん豆 レッドキドニー とり肉 ひよこ豆	じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト パパイア	ウスター(大豆 りんご) ケチャップ 塩 こしょう とりがら
	●グリーンサラダ (乳)	粉チーズ(乳) とりささみ	クルトン(乳 小麦 大豆) ごま油 三温糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり 小松菜 コーン	薄口しょうゆ 酢
	魚のチリソースかけ	ホキ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	生姜 にんにく 長ねぎ	チリパウダー 塩 ケチャップ こしょう
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん			あわ ごはん	
	パパイアの 豚足煮	豚足	こんにゃく 大豆油	パパイア へちま 人参 玉ねぎ たら しいたけ	みりん しょうゆ 塩 酒 かつお節
	おかか和え	糸けずり	三温糖 すりごま 白ごま	小松菜 キャベツ もやし 人参 シークワーサー果汁	特濃酢 しょうゆ 塩
	納豆	大豆	さとう		しょうゆ みりん 塩 酢 かつおエキス
	くだもの			くだもの	
29日 (月) 美里小 コザ小 美原小 越来中 欠食	牛乳	牛乳			
	五穀ごはん		米 黒紫米 もちきび 押麦 胚芽米 発芽玄米		
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ(大豆)	こんにゃく	しいたけ しょうが ねぎ 冬瓜	かつお節 豚骨 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ
	島野菜入り 人参シリシリー	卵 ツナ	大豆油	人参 パパイア 具志頭いい菜 ゴーヤー	塩 しょうゆ 酢
	チンビン		小麦粉 黒糖 大豆油		ベーキングパウダー
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ひじき 油あげ(大豆) しらす(えび かに) ちきあぎ(大豆)	米 麦 大豆油 白ごま	ウンチー 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節 豚骨
	スンシーイリチー	細切りコンブ 豚肉 かまぼこ(大豆)	大豆油	スンシー	しょうゆ みりん 塩 豚骨
	アーサ入り 魚天ぷら	グルクン アーサ 卵	小麦粉 大豆油		塩
	あまがし	金時豆 緑豆	押麦 三温糖 黒糖		塩
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	《三食そば丼》 ・麦ごはん		米 麦		
	・いり卵	卵	大豆油		塩 酢
	・そばろ	とりひき肉 とりレバー 大豆	大豆油 三温糖	玉ねぎ いんげん にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒
	けんちん汁	とうふ(大豆)	さといも	大根 ごぼう 人参 しいたけ 絹さや 長ねぎ こんにゃく	しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節 塩 みりん

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。