

平成25年

11月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 937-9180

小学校

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(体の調子をととのえる)	調味料	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(体の調子をととのえる)	備考	
1日 (金)	牛乳	牛乳				18日 (月)	牛乳	牛乳				
	すしめし		米 三温糖		みつかん酢		メキシカンライス	鶏肉 無添加ベーコン	米 麦			カレー粉
	手作りふりかけ(エビ)	さけ 糸けずり節 シラス干し(エビ) のり	ごま				オムレツのソースかけ(卵)	卵 大豆	米ぬか油 三温糖 でん粉 ラード		人参 玉葱 黄ピーマン 木くらげ ピーマン	ウスターソース
	五目煮	豚肉 厚揚げ ちくわ	三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく	醤油・みりん		白菜と胡瓜のサラダ	ささみちゃんく	オリーブ油 三温糖		胡瓜 白菜 人参 シークワーサー 梅肉	米酢
	青菜のあえもの	ささみちゃんく	三温糖 ごま油	ほうれん草 もやし きゅうり 人参	醤油・米酢	くだもの		なし		新興なし		
	アーモンド					アーモンド	煮干し					
5日 (火)	牛乳	牛乳				19日 (火)	牛乳	牛乳				
	食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖				麦ご飯		米 麦			
	ポトフ	鶏肉 無添加ウインナ	米ぬか油 じゃがいも なたね油	人参 キャベツ ブロッコリー かぶ菜 玉葱			切り干し大根と野菜の炒め	ツナフレーク 厚揚げ	米ぬか油		人参 切干大根 小松菜 キャベツ もやし	醤油・みりん
	ミニソース	豚肉 牛肉	三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく			もずく餃子	もずく 豚肉	小麦粉 でん粉		キャベツ 玉葱 白菜 にんにく	
	パパイアサラダ	ツナフレーク		パパイア きゅうり レモン	米酢	魚とトマトの汁	めばち			トマト 生姜 冬瓜	醤油	
	くだもの			新興なし		くだもの				みかん		
6日 (水)	牛乳	牛乳				20日 (水)	牛乳	牛乳				
	ゆかりご飯		米 麦 砂糖				麦ご飯		米 麦			
	大根と昆布の煮つけ	豚肉 昆布 厚揚げ かまぼこ	三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく さやいんげん	醤油・みりん		パパイアとじゃが芋の煮付け	豚肉 かまぼこ	じゃが芋 三温糖		パパイア 人参 しいたけ	醤油・みりん
	紅芋大福①		紅芋 もち粉 三温糖 ごま ラード なたね油				きびなごのからあげ③	きびなご	小麦粉 でん粉 菜種油		こんにやく さやいんげん	
	キャベツのあえもの	ササミちゃんく	ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	米酢・練り辛子	青菜のごまあえ	ささみちゃんく	三温糖 ねりごま		小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油・米酢	
7日 (木)	牛乳	牛乳				21日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦				胚芽パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 小麦胚芽			
	なすの中華炒め	豚肉 ちくわ 油揚げ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉	なす 人参 玉葱 ニラ しいたけ	醤油・豆板醤		豆と挽き肉の香味煮	豚肉 牛挽き肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん			玉葱 青豆 にんにく バジル トマト	マスタード
	魚の梅焼き	キング	三温糖	梅肉 生姜	醤油・みりん		あさりのスープ(あさり)	あさり 無添加ベーコン	米ぬか油 でん粉 じゃが芋		人参 玉葱 えのき茸 マッシュルーム トマト	
	冬瓜の中華スープ	わかめ 魚ソーメン 豆腐	でん粉 水飴	冬瓜 椎茸 生姜 ねぎ	醤油	大根サラダ	ササミちゃんく	三温糖 オリーブ油		大根 きゅうり 人参 梅肉		
	チーズ					チーズ	生乳					
8日 (金)	牛乳	牛乳				22日 (金)	牛乳	牛乳				
	大根めし	豚肉 油あげ	米ぬか油 米 麦	人参 大根 大根菜 椎茸 えのき茸	醤油・みりん		麦ご飯		米 麦			
	魚の生姜焼き	さんま	三温糖	生姜	醤油・みりん		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	じゃが芋 でん粉		人参 玉葱 にんにく 木くらげ 椎茸 生姜	豆板醤
	ごぼうの甘酢あえ	ササミちゃんく	三温糖	ごぼう 小松菜 人参 白菜	米酢		焼きイカ(イカ)	イカ	三温糖 じゃが芋		生姜 葱	醤油・みりん
	くだもの			みかん		中華あえ	ツナフレーク	三温糖 ごま油 ごま		白菜 きゅうり 人参	醤油・米酢	
11日 (月)	牛乳	牛乳				25日 (月)	牛乳	牛乳				
	もずくぞうすい	豚肉 もずく	米 麦	人参 冬瓜 椎茸	醤油		麦ご飯		米 麦			
	紅芋きんとん(乳)	脱脂粉乳 生クリーム あずき	紅芋 三温糖 マーガリン				ひじき炒め	ひじき 油揚げ ツナフレーク	米ぬか油 三温糖		人参 切干大根 キャベツ にはら	醤油・みりん
	とうふちゃんぶる	豆腐 ツナフレーク	米ぬか油	人参 もやし キャベツ からし菜 にはら	醤油・みりん		春巻④	豚肉	小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 菜種油		人参 椎茸 生姜 竹の子 キャベツ	
	くだもの			かき		じゃが芋と大根の汁(あさり)	あさり 豆腐 みそ	じゃが芋		こんにやく 大根	醤油	
12日 (火)	牛乳	牛乳				26日 (火)	牛乳	牛乳				
	タラコスバゲティ	乾燥たらこ 鶏肉 ツナフレーク	米ぬか油 スバゲティ(小麦粉) オリーブ油	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長葱			小豆入り炊き込みご飯	豚肉 油揚げ 昆布 小豆	米ぬか油 米 麦		人参 椎茸 葱	醤油・みりん
	ポイルコーン			とうもろこし			魚の大根おろしかけ	さば	三温糖		大根	醤油・みりん
	ひじきと豆のサラダ	ササミちゃんく	オリーブ油 三温糖	青豆 きゅうり 人参 梅肉	米酢		白菜のゆかりあえ	糸削り節	三温糖		白菜 きゅうり 小松菜 梅 ゆかり粉	米酢
	くだもの			みかん		くだもの				くだもの		
	アーモンド											
13日 (水)	牛乳	牛乳				27日 (水)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ	米 麦 砂糖				黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 黒糖 糖蜜			
	豆腐と野菜の中華炒め	豆腐 豚肉	米ぬか油 でん粉	人参 小松菜 玉葱 白菜 生姜 にんにく	醤油・豆板醤		パンクンスープ(乳)	脱脂粉乳 生クリーム 鶏肉	マーガリン じゃがいも 小麦粉		人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	
	小魚のからあげ②	いわし	なたね油 でん粉				魚の香味焼き	赤魚	三温糖 チーズ 菜種油 オリーブ油		バジル にんにく 生姜 シークワーサー	
	だんご汁	大豆 牛肉 豚肉 鶏肉	でん粉 小麦粉 パン粉 白玉粉 里芋	玉葱 椎茸 人参 大根 生姜 葱		ごぼうのサラダ	ささみちゃんく	オリーブ油 三温糖		ごぼう 大根 人参 きゅうり	米酢	
	くだもの			みかん								
14日 (木)	牛乳	牛乳				28日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦				麦ごはん		米 麦			
	チリソース	豚肉	米ぬか油 小麦粉 マーガリン じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	チリミックス		鶏肉とじゃが芋の煮付け	鶏肉 油揚げ	米ぬか油 三温糖 じゃが芋		玉葱 人参 椎茸 糸こんにやく 大根 長葱	醤油・みりん
	ゆで枝豆			枝豆			五目豆腐	大豆 木綿豆腐 すり身 ひじき	大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖		竹の子 人参 枝豆 玉葱	
	ひじきの酢の物	ひじき ツナフレーク	三温糖	きゅうり 人参 シークワーサー ゆかり粉		青菜と白菜のおかかあえ	糸削り節 ツナフレーク	三温糖		小松菜 白菜 きゅうり	米酢・醤油	
15日 (金)	牛乳	牛乳				29日 (金)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖				長崎ちゃんぽん(エビ)	エビ 豚肉 なんと	米油 中華麺(小麦粉)		コーン もやし 人参 キャベツ 木くらげ 生姜	醤油・みりん
	ハンバーガー	豚肉 牛肉	牛脂 パン粉 砂糖	人参 玉葱 トマト			肉団子と野菜の炒め	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 大豆	米ぬか油 でん粉 パン粉		竹の子 人参 木くらげ 白菜 生姜 小松菜	醤油・豆板醤
	にんにく芽のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	人参 キャベツ ニンニク芽 しめじ 玉葱			じゃが芋とトマトソースかけ		じゃが芋 米ぬか油		トマト	
	ポテトと野菜のスープ	鶏肉	米ぬか油 じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 トマト セロリ 白菜		くだもの				みかん		

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵・乳のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください

平成25年

11月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 937-9180

沖縄東中学校

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(体の調子をととのえる)	調味料	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(体の調子をととのえる)	備考	
1日 (金)	牛乳	牛乳				18日 (月)	牛乳	牛乳				
	すしめし		米 三温糖		みつかん酢		メキシカンライス	鶏肉 無添加ベーコン	米 麦		人参 玉葱 黄ピーマン 木くらげ ピーマン	カレー粉
	手作りふりかけ(エビ)	さけ 糸けずり節 シラス干し(エビ) のり	ごま				オムレツソースかけ(卵)	卵 大豆	米ぬか油 三温糖 でん粉 ラード		玉葱 生姜 トマト	ウスターソース
	五目煮	豚肉 厚揚げ ちくわ	三温糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく	醤油・みりん		白菜と胡瓜のサラダ	ささみチャック	オリーブ油 三温糖		胡瓜 白菜 人参 シークワーサー 梅肉	米酢
青菜のあえもの	ささみチャック	三温糖 ごま油	ほうれん草 もやし きゅうり 人参	醤油・米酢	くだもの	なし	煮干し		新興なし			
5日 (火)	牛乳	牛乳				19日 (火)	牛乳	牛乳				
	食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖				麦ご飯	ツナフレーク 厚揚げ	米 麦		人参 切干大根 小松菜 キャベツ もやし	醤油・みりん
	ポトフ	鶏肉 無添加ウインナ	米ぬか油 じゃがいも なたね油	人参 キャベツ ブロッコリー かぶ菜 玉葱			切り干し大根と野菜の炒め	もずく餃子(2コ)	米ぬか油		キャベツ 玉葱 白菜 にんにく	
	ミートソース	豚肉 牛肉	三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく			魚とトマトの汁	めばち	小麦粉 でん粉		トマト 生姜 冬瓜	醤油
パパイヤサラダ	ツナフレーク		パパイア きゅうり レモン	米酢	くだもの				みかん			
6日 (水)	牛乳	牛乳				20日 (水)	牛乳	牛乳				
	ゆかりご飯		米 麦 砂糖	ゆかり粉			麦ご飯	豚肉 かまぼこ	米 麦		パパイア 人参 しいたけ	醤油・みりん
	大根と昆布の煮つけ	豚肉 昆布 厚揚げ かまぼこ	三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく さやいんげん	醤油・みりん		パパイアとじゃが芋の煮つけ	きびなご	じゃが芋 三温糖		こんにやく さやいんげん	
	紅芋大福(1)	ササミチャック	ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	米酢・練り辛子		きびなごからあげ	ささみチャック	小麦粉 でん粉 菜種油		小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油・米酢
キャベツのあえもの					青菜のごまあえ		三温糖 ねりごま					
7日 (木)	牛乳	牛乳				21日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 小麦胚芽				胚芽パン(乳)	豚肉 牛挽き肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん	米 麦		玉葱 青豆 にんにく バジルトマト	マスタード
	なすの中華炒め	豚肉 ちくわ 油揚げ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉	なす 人参 玉葱 ニラ しいたけ	醤油・豆板醤		豆と挽き肉の香味煮	あさり 無添加ベーコン	米ぬか油 でん粉 じゃが芋		人参 玉葱 えのき茸 マッシュルーム トマト	
	魚の梅焼き	キング	三温糖	梅肉 生姜	醤油・みりん		あさりのスープ(あさり)	ササミチャック	三温糖 オリーブ油		大根 きゅうり 人参 梅肉	
冬瓜の中華スープ	わかめ 魚ソーメン 豆腐	でん粉 水飴	冬瓜 椎茸 生姜 ねぎ	醤油	大根サラダ	チーズ 生乳						
8日 (金)	牛乳	牛乳				22日 (金)	牛乳	牛乳				
	大根めし	豚肉 油あげ	米ぬか油 米 麦	人参 大根 大根葉 椎茸 えのき茸	醤油・みりん		麦ご飯	豆腐 豚肉 みそ	米 麦		人参 玉葱 にんにく 木くらげ 椎茸 生姜	豆板醤
	魚の生姜焼き	さんま	三温糖	生姜	醤油・みりん		麻婆豆腐	イカ	じゃが芋 でん粉		生姜 葱	醤油・みりん
	ごぼうの甘酢あえ	ササミチャック	三温糖	ごぼう 小松菜 人参 白菜	米酢		焼きイカ(イカ)	ツナフレーク	三温糖 ごま油 ごま		白菜 きゅうり 人参	醤油・米酢
くだもの			みかん		中華あえ				みかん			
アーモンド		大豆油 アーモンド			くだもの							
11日 (月)	校内合唱コンクールの代休											
	25日 (月)	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				
		麦ご飯		米 麦			麦ご飯	ひじき 油揚げ ツナフレーク	米 麦		人参 切干大根 キャベツ いら	醤油・みりん
		ひじき炒め	ひじき	米ぬか油 三温糖			春巻(4)	豚肉	小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 菜種油		人参 椎茸 生姜 竹の子 キャベツ	
豚肉		あさり 豆腐 みそ	じゃが芋			じゃが芋と大根の汁(あさり)		三温糖 ごま油 ごま		こんにやく 大根	醤油	
くだもの			みかん		くだもの				みかん			
12日 (火)	牛乳	牛乳				26日 (火)	牛乳	牛乳				
	タラコスパゲティ	乾燥たらこ 鶏肉 ツナフレーク	米ぬか油 スパゲティ(小麦粉) オリーブ油	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長葱			小麦入り炊き込みご飯	豚肉 油揚げ 昆布 小豆	米ぬか油 米 麦		人参 椎茸 葱	醤油・みりん
	ピッツア(乳)	チーズ サラミ	小麦粉	トマト ピーマン 玉葱 コーン トマト	ハットソース		魚の大根おろしかけ	さば	三温糖		大根	薄口醤油・みりん
	ひじきと豆のサラダ	ササミチャック	オリーブ油 三温糖	青豆 きゅうり 人参 梅肉	米酢		白菜のゆかりあえ	糸削り節	三温糖		白菜 きゅうり 小松菜 梅 ゆかり粉	米酢
くだもの			みかん		くだもの				くだもの			
13日 (水)	牛乳	牛乳				27日 (水)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ	米 麦 砂糖				黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖 黒糖 糖蜜		人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	
	豆腐と野菜の中華炒め	豆腐 豚肉	米ぬか油 でん粉	人参 小松菜 玉葱 白菜 生姜 にんにく	醤油・豆板醤		パンクンスープ(乳)	脱脂粉乳 生クリーム 鶏肉	マーガリン じゃがいも 小麦粉		バジル にんにく 生姜 シークワーサー	
	小魚のからあげ(2)	いわし	なたね油 でん粉	玉葱 椎茸 人参 大根 生姜 葱			魚の香味焼き	赤魚	三温糖 チーズ 菜種油 オリーブ油		ごぼう 大根 人参 きゅうり	米酢
だんご汁	大豆 牛肉 豚肉 鶏肉	でん粉 小麦粉 パン粉 白玉粉 里芋		みかん	ごぼうのサラダ	ささみチャック	オリーブ油 三温糖					
くだもの					くだもの							
14日 (木)	牛乳	牛乳				28日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦				麦ごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦		玉葱 人参 椎茸 糸こんにやく 大根 長葱	醤油・みりん
	チリソース	豚肉	米ぬか油 小麦粉 マーガリン じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	チリミックス		鶏肉とじゃが芋の煮付け	大豆 木綿豆腐 すりみ ひじき	米ぬか油 三温糖 じゃが芋		竹の子 人参 枝豆 玉葱	
	ゆで枝豆	ひじき ツナフレーク	三温糖	きゅうり 人参 シークワーサー ゆかり粉			五目豆腐	糸削り節 ツナフレーク	大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖		小松菜 白菜 きゅうり	米酢・醤油
ひじきの酢の物					青菜と白菜のおかかあえ		三温糖					
15日 (金)	牛乳	牛乳				29日 (金)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖				長崎ちゃんぽん(エビ)	エビ 豚肉 なると	米油 中華麺(小麦粉)		コーン もやし 人参 キャベツ 木くらげ 生姜	醤油・みりん
	ハンバーグ	豚肉 牛肉	牛脂 パン粉 砂糖	人参 玉葱 トマト			肉団子と野菜の炒め	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 大豆	米ぬか油 でん粉 パン粉		竹の子 人参 木くらげ 白菜 生姜 小松菜	醤油・豆板醤
	にんにく芽のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	人参 キャベツ ニンニク芽 しめじ 玉葱			じゃが芋のトマトソースかけ		じゃが芋 米ぬか油		トマト	
ポテトと野菜のスープ	鶏肉	米ぬか油 じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 トマト セロリ 白菜		う、フランス				みかん			
くだもの					くだもの							

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵・乳のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください