

平成25年

12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	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	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	
2日 (月)	牛乳	牛乳			13日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			バーガーパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 かまぼこ みそ	三温糖	人参 ごぼう 大根 しいたけ こんにやく さやいんげん		ベジタブルスープ	鶏肉 白インゲン豆	じゃが芋 でん粉 マカロニ サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチャップ
	魚の塩麹焼き	さんま				ブロッコリーと野菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	人参 ブロッコリー キャベツ コーン	
青菜と白菜のあえもの	糸削り ササミチャンク	三温糖	ほうれん草 白菜 胡瓜 人参	醤油 米酢	豆腐ハンバーグ	とうふ 豚肉 鶏肉	砂糖 でん粉 パン粉	玉葱		
3日 (火)	牛乳	牛乳			16日 (月)	牛乳	牛乳			
	五目ラーメン	鶏肉	米ぬか油 米 麦	人参 キャベツ 木くらげ もやし 生姜 おぎ		和風スパゲティ	ツナフレーク	スパゲティ 米ぬか油 三温糖	人参 玉葱 しめじ 木くらげ ピーマン 長葱	醤油
	多菜包子	豚肉 鶏肉 ひじき	小麦粉・砂糖 でん粉 春雨 パン	キャベツ 玉葱		ゆで枝豆			枝豆	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ 豚肉	こめ油 でん粉	人参 小松菜 玉葱 白菜 生姜 木くらげ		大根サラダ	ササミチャンク	三温糖 オリーブ油 サラダ油 白ごま	きゅうり 大根 人参 レモン にんにく	米酢
くだもの			くだもの		くだもの			みかん		
4日 (水)	牛乳	牛乳			17日 (火)	牛乳	牛乳			
	ゆかりご飯		米 麦			麦ご飯		米 麦		
	牛肉と豆腐の炒め	牛肉 豆腐	米ぬか油	人参 玉葱 白菜 にんにく 生姜 椎茸 糸こんにやく 長葱		豆のチリソース煮	牛挽肉 豚挽肉 金時豆 ひよこ豆	米ぬか油	にんにく ピーマン トマト 玉葱	ケチャップ チリソース
	エビと野菜の煮みそ(ロビ)	えび すり身	でん粉 サラダ油 でん粉 米粉 ラード	玉葱 竹の子 人参 青豆 ほうれん草		アサリの中華スープ(アサリ)	アサリ ワカメ 絹ごし豆腐	でん粉	人参 椎茸 えのき茸 コーン	醤油
ごぼうの中華あえ	無添加ハム みそ	三温糖	人参 ごぼう きゅうり 切干大根	米酢 みり	白菜と胡瓜のサラダ	ササミチャンク	オリーブ油	人参 胡瓜 白菜 シークワサー	米酢 ハットソース	
5日 (木)	牛乳	牛乳			18日 (水)	牛乳	牛乳			
	バターハウスパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 黒糖 強力粉 砂糖 糖蜜			麦ご飯		米 麦		
	あさりのスープ(あさり)	無添加ベーコン あさり 白インゲン	じゃが芋 でん粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト		肉じゃが	豚肉	米ぬか油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 糸こんにやく にら	醤油 みり
	野菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	人参 玉葱 小松菜 キャベツ にんにく		野菜のおかかあえ	糸削り	三温糖	小松菜 きゅうり 大根 人参	米酢
ホキフライ	ホキ	小麦粉 菜種油 パン粉		納豆	納豆					
6日 (金)	牛乳	牛乳			19日 (木)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	豚肉 無添加ベーコン	米 麦	人参 マッシュルーム 玉葱 ピーマン		トマトリゾット	鶏肉	米 麦 オリーブ油 三温糖	人参 トマト マッシュルーム 玉葱	ケチャップ
	オムライス(卵)	卵	小麦粉 砂糖 サラダ油			ポイルコーン		ともし		
	青菜と大根のサラダ	ササミチャンク	三温糖 オリーブ油	ほうれん草 人参 きゅうり 大根 梅肉		青菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	小松菜 しめじ キャベツ 玉葱 人参	
くだもの			みかん		くだもの			みかん		
9日 (月)	牛乳	牛乳			20日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			あみ基本パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 黒糖 強力粉 砂糖 糖蜜		
	けんちん汁	豚肉 みそ	米ぬか油 三温糖	人参 玉葱 椎茸 糸こんにやく にら		ポークビーンズ	豚肉 無添加ポーク じゃが芋 大豆	米ぬか油 三温糖 でん粉 小麦粉 ラード	人参 玉葱 ピーマン トマト	ケチャップ
	小魚のからあげ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 菜種油			チキンのからあげ	鶏肉	小麦粉 でん粉 菜種油		
きのこ野菜の炒め	ツナフレーク		人参 しめじ エリンギ キャベツ カラン菜 玉葱	ハワイヤと大根のサラダ	ツナフレーク	三温糖 オリーブ油	ハワイヤ 切干大根 きゅうり 人参 レモン シークワサー	米酢		
給食のり	のり	水飴		はちみつ	はちみつ					
10日 (火)	牛乳	牛乳			24日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦	人参 椎茸 大根 長葱 梅肉 ゆかり粉		トンジンジュース(冬至)	昆布 豚肉 油あげ	米 麦 米ぬか油 田芋	人参 椎茸 たけのこ ねぎ	醤油 みり
	カレー	豚肉	米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 南瓜 ピーマン にんにく		魚の梅焼き	さば	三温糖	生姜 梅肉	醤油 みり
	ゆでたまご(卵)	卵				豆と野菜の和え物	レッドキドニー ひよこ豆 ササミチャンク	三温糖	白菜 きゅうり 小松菜 レモン	醤油 米酢
切干大根と胡瓜の酢の物	糸削り	三温糖	切干大根 きゅうり らっきょう漬け ゆかり粉	米酢	くだもの			みかん		
11日 (水)	牛乳	牛乳			25日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	そば	豚ひき肉 牛ひき肉	米ぬか油 でん粉	玉葱 木くらげ 生姜		ミートソース	豚挽き肉 牛挽き肉	でん粉 米ぬか油	人参 玉葱 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース
	野菜の甘酢和え	ツナフレーク 糸削り	三温糖	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜 もやし		鮭のスープ	さけ 白インゲン	じゃが芋 でん粉	白菜 えのき茸 かぶ セロリ	醤油
田舎汁	油揚げ みそ		人参 大根 じゃが芋 山東菜 こんにやく	青菜のサラダ	ササミチャンク	三温糖 オリーブ油	大根 きゅうり 小松菜 人参	米酢		
スナックアーモンド		アーモンド		アイスクリーム	脱脂粉乳	砂糖 バター 水飴				
12日 (木)	牛乳	牛乳			※ 平成26年1月より沖縄市立学校給食センター第3調理場からの給食は、新しい調理場からの給食となります。 給食費は、すべて給食用食材を購入するために使いますので、給付 期限内に納めていただきますようご協力をお願いいたします。					
	クファジュシー	豚肉 ひよこ豆	米 麦 米ぬか油	人参 椎茸 長葱 竹の子 木くらげ	醤油 みり					
	魚の照り焼き	いわし	三温糖	生姜	醤油 みり					
	青菜のごまあえ	ササミチャンク	三温糖 ねりごま	きゅうり 人参 もやし 小松菜	米酢					
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

12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

中学校

曜日	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	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	
2日 (月)	牛乳	牛乳			13日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			バターパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 かまぼこ みそ	三温糖	醤油 みりん		ベジタブルスープ	鶏肉 白インゲン豆	じゃが芋 でん粉 マカロニ サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチャップ
	魚の塩焼	さんま				ブロッコリーと野菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	人参 ブロッコリー キャベツ コーン	
3日 (火)	牛乳	牛乳			16日 (月)	豆腐ハンバーグ	とうふ 豚肉 鶏肉	砂糖 でん粉 パン粉	玉葱	
	五目ラーメン	鶏肉	米ぬか油 米 麦	醤油 みりん		チーズ(乳)	チーズ			
	多菜包子	豚肉 鶏肉 ひじき	小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 パン	醤油 豆板醤 木戸中華		牛乳	牛乳			
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ 豚肉	こめ油 でん粉			和風スパゲティ	ツナフレーク	スパゲティ 米ぬか油 三温糖	人参 玉葱 しめじ 木くらげ ビーマン 長葱	醤油
4日 (水)	牛乳	牛乳			17日 (火)	ゆで枝豆				
	ゆかりご飯		米 麦			大根サラダ	ササミチャンク	三温糖 オリーブ油 サラダ油 白ごま	きゅうり 大根 人参 レモン にんにく	米酢
	牛肉と豆腐の炒め	牛肉 豆腐	米ぬか油			アーモンドカル	煮干し	アーモンド 水飴 砂糖		2年生欠食
	エビと野菜の包み煮(ロビ)	えび すり身	でん粉 サラダ油 でん粉 米粉 ラード			牛乳	牛乳			
5日 (木)	ごぼうの中華あえ	無添加ハム みそ			18日 (水)	麦ご飯		米 麦		
	牛乳	牛乳				肉じゃが	豚肉	米ぬか油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 糸こんにゃく にんにく	醤油 みりん
	バターハウスパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 黒糖 強力粉 砂糖 蜂蜜	ケチャップ		野菜のおかかあえ	糸削り	三温糖	小松菜 きゅうり 大根 人参	米酢
	あさりのスープ(あさり)	無添加ベーコン あさり 白インゲン	じゃが芋 でん粉 サラダ油			納豆			いちご	2年生欠食
6日 (金)	牛乳	牛乳			19日 (木)	牛乳	牛乳			
	野菜的ソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン			トマトリゾット	鶏肉	米 麦 オリーブ油 三温糖	人参 トマト マッシュルーム 玉葱	ケチャップ
	ホキフライ	ホキ	小麦粉 菜種油			ポイルコーン		とろろこし		
	くだもの					青菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	小松菜 しめじ キャベツ 玉葱 人参	
9日 (月)	牛乳	牛乳			20日 (金)	くだもの				
	麦ご飯		米 麦			米粉ドック(卵)	卵	米粉 砂糖 サラダ油 でん粉		2年生欠食
	けんちん汁	豚肉 みそ	米ぬか油 三温糖	醤油		牛乳	牛乳			
	小魚のからあげ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 菜種油			あみ基本パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 黒糖 強力粉 砂糖 蜂蜜		
10日 (火)	牛乳	牛乳			24日 (火)	ボークビーンズ	豚肉 無添加ポーク じゃが芋 大豆	米ぬか油 三温糖 でん粉 小麦粉 ラード	人参 玉葱 ピーマン トマト	ケチャップ
	麦ご飯		米 麦			チキンのからあげ	鶏肉	小麦粉 でん粉 菜種油		
	カレー	豚肉	米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン			パパイアと大根のサラダ	ツナフレーク	三温糖 オリーブ油	パパイア 切干大根 きゅうり 人参 レモン シークワサー	米酢
	ゆでたまご(卵)	卵				はちみつ		はちみつ		
11日 (水)	牛乳	牛乳			25日 (水)	牛乳	牛乳			
	野菜の甘酢和え	ツナフレーク 糸削り	三温糖			コッペパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	田舎汁	油揚げ みそ				ミートソース	豚挽き肉 牛挽き肉	でん粉 米ぬか油	人参 玉葱 ピーマン にんにく	ケチャップ 醤油
	くだもの					鮭のスープ	さけ 白インゲン	じゃが芋 でん粉	白菜 えのき茸 かぶ セロリ	醤油
12日 (木)	牛乳	牛乳			※ 平成26年1月より沖縄市立学校給食センター第3調理場からの給食は、新しい調理場からの給食となりま	青菜のサラダ	ササミチャンク	三温糖 オリーブ油	大根 きゅうり 小松菜 人参	米酢
	クファージュシー	豚肉 ひよこ豆	米 麦 米ぬか油	醤油 みりん		アイススクリーム	脱脂粉乳	砂糖 バター 水飴		
	魚の照り焼き	いわし	三温糖	醤油 みりん		給食費は、すべて給食用食材を隠入するために使いますので、精付				
	青菜のごまあえ	ササミチャンク	三温糖 ねりごま	米酢		期限内に納めていただきますようご協力をお願いいたします。				

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。水飴

※ 魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵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