

平成25年9月の予定献立表

その他の指令にトリップスを変更するコマンド

食品群	体内でのはたらき
赤い食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の「子をとどける」

沖繩市第2調理場
電話番号 937-2700

学校給食 栄養基準	C-エネルギー	P-ビタミン	F=脂質
小学	660 kcal	20.0 g	22.0 g
中学	850 kcal	28.0 g	28.3 g

沖縄市第2調理場

2013
9月

献立表(アレルギー)

日	曜	日	こ ん だ て		主な材料と体内での動き		栄養価
			(あか) 血や肉	骨をつくる	(きいろ) 動く力や体温となる	体の調子をととのえる	
2	月	黒糖パン	脱脂粉乳	こむぎこ、グラニュー糖 シヨン、トニング、くるさとう シヨン、カゼイ、じやがいも 粒状大豆たんぱく	にまねぎ、にんじん、トマトダイス缶、コーン ハツリ	かとうり、シーケアーサー	C 643 P 30.3 F 25.9 C 744 P 35.1 F 29.7
3	火	スープカレー	豚肉の焼だれやまニーサーあえ の豆乳チーズ	かとうり、あご ぶたにく、ぶたにく、とたりにく チーズユラルチーズ	にまねぎ、にんじん、トマトダイス缶、コーン ハツリ	にがうり、たまねぎ、にんじん ハバイヤ、きゅうり、にんじん	C 638 P 24.6 F 24.4 C 736 P 28.2 F 27.6
4	水	★たまご	★たまご、びんなべ、ぶたにく チキアギ、とうふ ★ささみ	ぶたにく、かまぼこ、けずり筋 みそ	こめあわ、むぎ 編実油、カラ油	ブルーン生	C 596 P 21.9 F 14.2 C 688 P 24.8 F 15.7
5	木	明黄(乾燥卵黄)	ローラム★たまご	紅芋、もち粉、三温糖、カラ油、蒸芋漬 カラム	こむぎこ、かたくりこ、ごま油 グラニュー糖、ショートニング、ラード	にがうり、にんじん、もやし シーケアーサー みかん	C 635 P 25.2 F 23.8 C 737 P 29.0 F 26.9
6	金	アスパラソテー	アスパラソテー	おねぎ、とうふ、かまぼこ けずり筋、合い挽き肉	こめ、むぎ 三温糖、カラ油	にがうり、にんじん、にんにく からしな	C 708 P 34.7 F 29.2 C 823 P 40.4 F 33.6
7	土	サンマの梅煮	サンタバニッシュ	さんまにく、けずり筋 ささみ	こめ、むぎ 三温糖、カラ油	にがうり、とうふ、にんじん、にんにく からしな	C 579 P 25.6 F 16.8 C 666 P 29.4 F 18.5
9	月	ハイカラスパン	脱脂粉乳	どりにく、クリーム、脱脂粉乳 チーズ、カラム	こむぎこ、グラニュー糖 シヨン、トニング グラニュー糖、ラード カラム、カラ油	コソ、にんじん、たまねぎ、セロリ バジル	C 777 C 26.4 P 30.4 F 33.1 C 907 P 30.4 F 38.3
10	火	白鳥魚フライ生	コーシジャワダー	☆なんと、けずり筋、みそ、わかめ やきぶたにく、こりにく、脱脂粉乳 豆乳、鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、パン粉 豆乳、卵白	こめ、むぎ 三温糖、ごま油	にがうり、にんじん、きゅうり、ごまつな たまねぎ	C 557 P 26.7 F 13.0 C 640 P 30.6 F 14.0
11	水	ヘルシーハンバーグ	ヘルシーハンバーグ	あつあげ、ぶたにく、みそ やきぶたにく、こりにく、脱脂粉乳 豆乳、豚肉	こめ、むぎ 三温糖、ごま油	にがうり、にんじん、たまねぎ、バジル トマト、しょうが	C 621 P 21.7 F 24.2 C 715 P 24.7 F 27.4
12	木	ミソラーメン	ミソラーメン	中華和え	シヨン、えだまめ、ペーパー [○] オムレツ	ハイシン、みかん、モモ、シーケアーサー みかん	C 695 C 21.6 P 24.4 F 23.1 C 804 P 24.4 F 26.4
13	金	冬瓜フルーツ	冬瓜のカレーライス	冬瓜のカレーライス	こめ、むぎ 三温糖、カラム	にがうり、ビーマン、にんにく セロリ、ヒーバー	C 661 C 20.1 P 30.1 F 23.1 C 764 C 34.9 F 26.3
17	火	せんきりイチヂー	せんきりイチヂー	せんきりイチヂー	こめ、むぎ 三温糖、カラム	にがうり、シメジ みかん	C 717 C 26.6 P 30.5 F 22.1 C 832 C 25.9 F 25.0
18	水	ポーチビーンズ	ポーチビーンズ	まめ	こむぎこ、グラニュー糖 シヨン、トニング グラニュー糖、ラード カラム	にがうり、シメジ みかん	C 624 C 22.8 P 23.9 F 27.1 C 720 C 25.9 F 27.1
19	木	青豆の豆乳	青豆の豆乳	青豆の豆乳	米	シニフクノーザー [○] にがうり、豆乳、カラム、シガム、カラム、カラム	C 664 C 29.1 P 33.8 F 20.9 C 769 C 22.7 P 25.9 F 18.1
20	金	豆腐	豆腐	☆たまご、ぶたにく、いこいこ マグロ風	こめ、むぎ 三温糖、カラム	にがうり、にんじん、まねぎ セロリ、ヒーバー	C 581 C 27.9 P 31.9 F 16.7 C 688 C 25.9 F 18.1
24	火	チーズ	チーズ	チーズ	こめ、むぎ 三温糖、カラム	トマトダイス缶、だいこん、こまつな みかん、きゅうり、ピーマン、シーケアーサー セロリ、ヒーバー	C 595 C 27.9 P 31.9 F 16.7 C 699 C 25.9 F 18.4
25	水	スパティーナボリタン	スパティーナボリタン	ささみ	三温糖、カラム カラム、カラム	にがうり、にんじん、まねぎ トマトベースト、にんじん、きゅうり セロリ	C 601 C 28.3 P 18.3 F 28.3 C 699 C 20.3 F 23.4
26	木	ひじきごはん	ひじきごはん	ひじきごはん	こめ、むぎ、カラ油 カラム、カラム	にがうり、ひじき、チキアギ セロリ、カラム、チーズ	C 635 C 27.8 P 31.8 F 21.7 C 734 C 24.5
27	金	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	にがうり、ごぼう、ねぎ セロリ、カラム、チーズ	C 601 C 28.3 P 20.3 F 17.8 C 699 C 20.4 F 15.9
30	月	ごはん	ごはん	ごはん	にがうり、ごぼう、ねぎ セロリ、カラム、チーズ	にがうり、にんじん、こまつな セロリ、カラム、チーズ	C 575 C 26.4 F 15.9 C 664 C 20.4 F 17.8

★=アレルギー食品、C=エヘルギー、P=タンパク質、F=脂肪

沖繩市第2調理場

★レモン二食品、レモン不ルキニ、レモンハラ貝、レモンハラ貝

日	曜	日	こ ん だ て		(あか) 血や肉骨をつくる		主な材料と体内での働き		(みどり) 体の調子をととのえる		(きいろ) 動く力や体温となる		(黒) (いん) 中学校	
			黒糖パン	スープカレー	ショートニュー糖	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう	ショートニギングくるぶどう
2	月	火	豚肉の塩漬け	豚の塩漬け	脱脂粉乳	きゅうにく、ぶたにく、とりにく	こむぎこ、グラニュー糖	ショートニギングくるぶどう	たまねぎ、にんじん、トマトダイス缶、コーン	C 643	C 744	P 30.3	P 35.1	F 25.9
3	火	水	コニャンチヤンブルー	コニャンチヤンブルー	ナチュラルチーズ	★たまご、ひんなか、ぶたにく	パン、がたりこ、じやがいも	パン、がたりこ、セイコーサー	たまねぎ、にんじん、トマトダイス缶、コーン	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 24.4
4	木	金	黒米ごはん	黒米ごはん	ローストチキン	★たまご、ひんなか、とうふ	小麦粉	三温糖	にがうり、たまねぎ、にんじん	C 596	C 688	P 21.9	P 24.8	F 14.2
5	木	火	冷やし中華	冷やし中華	アスパラソテー	みそ	ごめ、むぎ	三温糖	ブルーベリ生	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 23.8
6	金	土	春巻き	春巻き	三色丼(挽肉・野菜・卵)	ローストチキン	ごめ、むぎ	三温糖	ごんにやく、じいたけ	C 708	C 823	P 34.7	P 40.4	F 29.2
7	木	水	パンハーブ	パンハーブ	サンマの酢煮	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
8	木	金	豆乳	豆乳	カツナゲ	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	シーカーサー	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
9	月	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	みかん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 23.8
10	火	水	中華和え	中華和え	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
11	木	木	オムレツ	オムレツ	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	みかん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
12	木	火	ツナピラフ	ツナピラフ	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
13	金	火	豆乳フルーツ	豆乳フルーツ	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
14	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
15	木	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
16	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
17	火	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
18	水	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
19	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
20	金	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
21	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
22	火	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
23	水	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
24	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
25	水	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
26	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
27	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
28	火	火	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9
29	水	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 635	C 737	P 25.2	P 29.0	F 26.9
30	木	木	豆乳	豆乳	豆乳	ひんまご	ごめ、むぎ	三温糖	ハバヤ、きゅうり、にんじん	C 638	C 736	P 24.6	P 28.2	F 26.9