

平成26年 5月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖繩市立学校給食センター
沖繩市第二調理場

TEL:937-2700

新学期がスタートして早、一か月になります。新しい仲間や先生方と楽しく学校生活を過ごさせてほしいですか？
疲れがでやすい季節でもありますので、体調には十分気を付けましょう。健康は、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。

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	備考
1日 (木)	牛乳	牛乳				
	ひじきごはん	ひじき 豚肉 チキアギ	米 麦	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩 みりん 酒	
	シイラの塩こうじ焼き	シイラ		キャベツ コーン きゅうり 人参	こうじ 塩	
	コーンサラダ		うるち米 砂糖 水飴 小麦粉 もち粉 麦芽糖 タヒオカ	キャベツ コーン きゅうり 人参	タンカンドレッシング(小麦) 塩 こしょう 食塩	
2日 (金)	かしわもち	小豆 寒天				
	牛乳	牛乳				
	みそラーメン	焼き豚 鶏がら なたね わかめ みそ	中華麺	もやし 長ネギ にんにく 生姜 コーン	かつお節	
	ギョーザ	豚肉 鶏肉 豚脂 大豆たんぱく 卵白粉	小麦粉 澱粉 ごま油 大豆油	キャベツ ニラ 玉ねぎ		
7日 (水)	野菜の梅肉あえ	糸かつお節	三温糖	きゅうり 大根 梅ぼし	酢(小麦) 醤油(大豆)	
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ホイコーロー	豚肉	ごま油 でんぷん 三温糖 大豆油(大豆)	キャベツ 人参 ピーマン もやし 長ネギ 生姜	酒 みりん 醤油(大豆) 豆板醤(小麦・大豆) 甜麺 醤(大豆) 塩	
8日 (木)	白花香コロッケ	白花香(乳)	小麦粉、大豆油			
	きゅうりの甘酢あえ	ひんながまぐろ	三温糖	きゅうり 大根 人参	醤油(大豆) 酢(小麦) 塩	
	牛乳	牛乳				
	ハヤシライス	牛肉	米 麦 ハヤシルー(小麦粉・ 大豆) 小麦粉 パター(乳) 三温糖	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム セロリー グリーンピース りんご	デミグラスソース(小麦粉・乳) トマトピューレ 塩 ウスター ソース(小麦・大豆)	
9日 (金)	人参サラダ	とりささみ 茎わかめ	三温糖 ごま油 ごま	人参	シークアーサーポン酢 (大豆・小麦)	
	パン		砂糖	パン		
	牛乳	牛乳				
	シイラの炊込みごはん	シイラ うすあげ	米 大豆油(大豆) ごま	人参 しいたけ きくらげ えだ豆	チキンブイヨン	
12日 (月)	チキン照り焼き	鶏肉	三温糖	にんにく	醤油(大豆) みりん 酒	
	きゅうりともやしのピリ辛		三温糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし にんにく 生姜 唐辛子	醤油(大豆) 塩 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	玄米ごはん		米 発芽玄米			
13日 (火)	さわらフライ	さわら	小麦粉 ショートニング パン粉 大豆油(大豆)		食塩 香辛料	
	かしわ汁	鶏肉 みそ こんぶ	じゃがいも	生姜 大根 人参 ねぎ にんにく	醤油(大豆) 塩 かつお節	
	梅みそ	みそ かつお節	三温糖 大豆油 ごま			
	くだもの			オレンジ		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	鶏肉 油あげ	米 麦 大豆油(大豆)	たけのこ 人参 枝豆 椎茸	かつお節 醤油(大豆) 酒 みりん 塩 チキンブイヨン	
	切干大根のサラダ	鶏ささみ 茎わかめ		切干大根 きゅうり 人参 にんにく	和風ドレッシング(醤油・大豆油) タレ(卵 大豆) 塩 こしょう	
	鶏肉たれ焼きだんご	鶏肉				
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米 あわ			
	豚肉とじゃが芋のみそ汁	豚肉、みそ(大豆)	じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ 小松菜 生姜	かつお節	
	ひじき炒め	県産ひじき 豚肉 油あげ チキアギ 大豆	こんにやく 三温糖 大豆油(大豆)	人参 ニラ もやし	醤油(大豆) 塩 みりん 七味唐辛子	
15日 (木)	スナックアーモンド		アーモンド コーン油		塩	
	梅干し			梅干し	塩	
	牛乳	牛乳				
	なかよしパン		小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	
15日 (木)	コーンチャウダー	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)	じゃが芋 大豆油	人参 玉葱 セロリー マッシュ ルーム パセリー にんにく	ホワイトルー(小麦粉・ 乳・大豆)	
	スコッチエッグ	卵 牛肉 豚肉 豚脂	小麦粉 パン粉 大豆油(大豆)	玉ねぎ	魚醤 塩	
	くだもの				グレープフルーツ	

裏のめざしかえです。

16日 (金)	牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ焼き 沢煮椀 ●キムチ和え(エビ・イカ)	牛乳 豚肉 みそ ささみ 卵 塞わかめ かつお節 チリメン(えび) 糸かつお節	米 麦 三温糖 ごま	生姜 人参 大根 みつば 椎茸 生姜 さゆうり 白菜 もやし 人参	みりん 酒 醤油(大豆) 塩 キムチの素(いか・大豆・小麦)
19日 (月)	牛乳 もずくの炊込みごはん グルクンからあげ 竹輪と胡瓜のポン酢和え	牛乳 もずく 豚肉 グルクン ちくわ わかめ かつお節	米 麦 大豆油(大豆) 小麦粉 でんぷん ごま	人参 しいたけ さくらげ ねぎ 生姜 さゆうり 人参	塩 酒 醤油(大豆) ポークブイオン 塩 こしよう シークアーサーポン酢(小麦)
20日 (火)	牛乳 《チリドック》 ・コッペパン ・チリドック ヌードルスープ とうもろこし	牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 牛・豚肉 大 豆 鶏肉 ベーコン	小麦粉 クラニュー糖 ショートニング 大豆油(大豆) スパゲティ(小麦)	人参 玉ねぎ ピーマン セロリー にんにく にんにく 人参 玉葱 セロ リー パセリ 国産とうもろこし	塩 チリソース チリパウ ダー(小麦・乳) こしよう 醤油(大豆) 塩
21日 (水)	牛乳 あわごはん クラムチャウダー ●ごぼうサラダ(卵) くだもの	牛乳 あさり 鶏肉 ベーコン ささみ	米 あわ じゃが芋 大豆油 ホワイ トルウー(小麦・乳・大豆) ごま	人参 玉ねぎ マツシユル ム パセリ ごぼう 人参 さゆうり オレンジ	塩 ポークブイオン マヨネーズ(卵)
22日 (木)	牛乳 えだまめごはん 魚のみそ汁 ゆかりあえ 焼きハンバーグ	牛乳 ミーバイ みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 豚脂	米 大豆たんぱくパン粉 でんぷん 砂糖	えだまめ 冬瓜 山東菜 人参 生姜 さゆうり 白菜 玉ねぎ	塩 ゆかり粉 塩 クチャップ しょうゆ(大豆) チキンブイオン
23日 (金)	牛乳 メキシカンライス 三色サラダ ささみチーズフライ	牛乳 牛肉 キドニービーンズ ささみ チーズ	米 大豆油(大豆) 小麦粉 パン粉 大豆油(大豆)	人参 玉ねぎ 赤ピーマン 枝 豆 コーン 人参 ブロッコリー コーン	ワイン 塩 チキンブイオン チリパウダー(小麦・乳) フレンチドレッシング(小麦) 塩 こしよう
26日 (月)	牛乳 あわごはん ゴーヤーチャンプルー たくあんのおかかあえ サワラの塩焼き	牛乳 豚肉 豆腐 チキアキ 卵 糸かつお節 サワラ	米 あわ 大豆油(大豆) ごま 三温糖	ゴーヤー 人参 たくあん からしな 生姜	塩 こしよう 醤油(大豆) 醤油(大豆) 塩 みりん
27日 (火)	牛乳 おくら麵の冷やし中華 はるまき ●杏仁豆腐	牛乳 ロースハム(乳・卵) 卵 豚肉 鶏肉 えび 大豆	おくら入り中華麵 大豆油(大豆) 春雨 ごま油	さゆうり 人参 もやし キャベツ 人参 椎茸 さくらげ 筍 フルーツカクテル みかん パイナップル	タレ(大豆・小麦) 塩 こしよう
28日 (水)	牛乳 麦ごはん 豚汁 パパイヤ炒め くだもの カップもずく	牛乳 豚肉 みそ(大豆) うずあげ ベーコン チキアキ 糸かつお節 もずく	米 麦 じゃが芋 大豆油(大豆) 三温糖	人参 天根 ごぼう 生姜 長 葱 パパイヤ 人参 ニラ オレンジ 生姜 シークアーサー	塩 醤油(大豆) 酢(小麦) 醤油(大豆)
29日 (木)	牛乳 チキンカレー ゆでたまご プチトマト 福神づけ	牛乳 鶏肉 鶏卵(卵)	米 麦 大豆油(大豆) じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 枝 豆 りんご プチトマト 福神づけ	カレールー(小麦・大豆・ 豚・鶏)ウスターソース
30日 (金)	牛乳 麦ごはん わかめスープ たけのこと豚肉の炒め イワシノカリカリフライ	牛乳 ささみ 豆腐(大豆) わかめ 豚肉 いわし	米 麦 ごま油 でんぷん 大豆油(大豆) 米粉 じゃが芋 大豆油(大豆)	人参 長葱 筍 人参 小松菜 キャベツ 生姜	塩 醤油(大豆) 塩 醤油(大豆)