



## 平成26年 6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

6月は、『食育月間』です。食育というと難しく聞こえますが、“親子で夕食のお買い物に行く”“家族で一緒に食事をすること”も食育です。今月は食育を意識して、家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

6月9日(月)～13日(金)は、残量調査を行います。(対象校:越来小、宮里中) ご協力よろしく申し上げます。

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	備考
2日 (月)	牛乳	牛乳				
	もずく雑炊	もずく、ツナ	米、大麦	チンゲン菜、椎茸、人参、玉葱	食塩、醤油(小麦、大豆)、かつお節	
	揚げ出し豆腐	豆腐(大豆)	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	生姜、大根	醤油、みりん	
3日 (火)	パンパイヤのさっぱり和え		三温糖	パパイヤ、人参、きゅうり	塩、醤油、酢(小麦)、シイタケ、サー	
	牛乳	牛乳				
	表ごぼん		米、大麦			
4日 (水)	ピビンバ	牛肉、卵、みそ(大豆)	大豆油、三温糖、ごま	にんにく、生姜、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、もやし、人参、小松菜	酒、醤油、みりん、豆板醤、塩	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)鶏肉、	小麦粉、ごま油	たけのこ、キャベツ、きくらげ、人参、椎茸、長ねぎ、生姜	醤油、塩、かつお節、酒	
	くだもの			オレンジ		
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	あわごぼん		米、あわ			
	まめあじのから揚げ	まめあじ	小麦粉、でん粉、大豆油	きくらげ、きゅうり、人参	醤油、みりん、酢	
5日 (木)	きくらげの甘酢和え	わかめ、かつお節	三温糖	生姜、ごんにやく、大根、人参、いんげん、ごぼう	醤油、みりん、酒、塩、かつお節	
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉、厚揚げ(大豆)	三温糖			
	牛乳	牛乳				
5日 (木)	《ハンバーガー》 ・バーガーバン ・ハンバーグ	脱脂粉乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング		塩	
	キャロットスープ	豚肉、鶏肉、大豆	パン粉、砂糖	たまねぎ、	醤油、塩、ケチャップ	
	アスパラソテー	ベーコン(大豆)、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	人参、玉葱、	塩、こしょう	
6日 (金)	牛乳	牛乳	大豆油	アスパラ、にんにく、人参、しめじ、たけのこ	塩、こしょう	
	和風スパゲティ	豚肉、ベーコン(大豆)	小麦粉、大豆油	玉葱、きくらげ、長ねぎ、しめじ、小松菜	塩、醤油	
	ピザ	ハム、チーズ(乳)	ピザ生地(小麦、乳、ゼラチン)	ピーマン、コーン、トマト、たまねぎ	ピザソース	
9日 (月)	塩ごまサラダ		ごま	キャベツ、人参、きゅうり	塩ドレッシング(大豆、ごま)	
	牛乳	牛乳				
	深川飯	あさり、鶏肉	米、大麦、大豆油	人参、ごぼう、椎茸、枝豆	醤油、塩、酒、かつお節	
9日 (月)	小松菜のごま和え	かつお節	ごま、三温糖	小松菜、きゅうり、人参、	醤油、酢	
	鶏肉の照焼き	鶏肉	三温糖	生姜、にんにく	醤油、みりん	
	くだもの			びわ		
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、小麦胚芽		塩	
	魚のマヨネーズ焼き (卵なしのマヨネーズを使用します)	さけ		パセリ	塩、こしょう、マヨネーズ(大豆) ※卵は入っていません	
10日 (火)	ミネストローネ	ベーコン、大豆	じゃがいも、マカロニ(小麦)	アスパラ、玉葱、人参、セロリ、キャベツ、トマト、にんにく	ウスターソース(大豆、りんご、ご)、トマトピューレ、塩、こしょう、チキンブイヨン	
	にんにく芽ソテー	豚肉	大豆油	にんにくの芽、人参、たけのこ	醤油、塩、こしょう	
	牛乳	牛乳				
11日 (水)	麦ごぼん		米、大麦			
	ナーベラーンプシー	豚肉、豆腐(大豆)	大豆油	へちま、小松菜、人参、にんにく、生姜	塩、七味唐辛子、醤油	
	ぐるぐると揚げ	グルゴン	小麦粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
12日 (木)	くだもの			パイナップル		
	牛乳	牛乳				
	あわごぼん		米、あわ			
12日 (木)	チンジャオロースー	牛肉	三温糖、大豆油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんにく	醤油、みりん、酒、オイスターソース、豆板醤(小麦、大豆)、塩	
	春雨サラダ	ハム、わかめ	春雨、三温糖、ごま油、ごま	もやし、人参、きゅうり	醤油、酢、塩	
	中華スープ	鶏肉、卵、豆腐(大豆)	でん粉、ごま油	白菜、きくらげ、人参、ねぎ	塩、こしょう、豚骨、醤油、かつお節	

平成26年 6月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	豚肉、なると	うどん(小麦)、大豆油	人参、長ねぎ、椎茸、マッシュルーム、山東菜、にんにく	カレー粉、カレー(小麦)、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、醤油(大豆)、ウスターソース、塩、かつお節	
	鶏肉とかぼちゃの串カツ	鶏肉	パン粉、小麦粉、大豆油	南瓜	こしょう、塩	
	もやしのごま和え		三温糖、ごま油、ごま	もやし、キャベツ、人参、きゅうり	醤油、酢、塩	
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	チリライス	ウインナー、牛肉、豚肉、金時豆、大豆	米、大麦、大豆油	枝豆、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、にんにく	ケチャップ、トマトペースト、ナツメグ、チリソース、ウスターソース	
	白玉ずんだ	白花生、大福豆	白玉、三温糖	グリーンピース	アーモンド、塩	
	型抜きチーズ	チーズ(乳)				
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米、あわ			
	芋と野菜のみそ汁	豚肉、みそ	里芋	大根、山東菜、人参	かつお節、塩	
	ハンパイヤイリチー	ツナ、ちきあげ、かつお節	大豆油	パパイヤ、人参、にら	塩、醤油	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング		塩	
	冬瓜のクリーム煮	鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、大豆油	冬瓜、人参、玉葱、マッシュルーム、エリンギ、いんげん、にんにく	塩、ローリエ、鶏ガラ	
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	ふ(小麦)、大豆油	にんにく	醤油、塩、こしょう	
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、大麦			
	酢豚	豚肉	でん粉、大豆油、三温糖	生姜、人参、玉葱、椎茸、ピーマン、たけのこ	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、酢、醤油、みりん	
	●中華和え(イカ)	イカ	三温糖、ごま油	人参、大根、きゅうり、きくらげ	醤油、酢	
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	トマトスープ	豆腐(大豆)	でん粉	たまねぎ、トマト、長ねぎ	鶏がら、かつお節、塩、こしょう、醤油	
	牛乳	牛乳				
	カンダバージュージー	豚肉、油揚げ(大豆)	米、玄米、大豆油	カンダバー、椎茸、人参、えのき	かつお節、酒、醤油、塩	
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	焼いも		さつまいも		塩	
	魚フライ	ホキ	パン粉、小麦粉、大豆	にがうり、人参、きゅうり、もやし	醤油、酢、塩	
	ゴーヤーのごま和え		三温糖、ごま			
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、大麦			
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、大豆油	冬瓜、人参、小松菜、椎茸、生姜	チキンブイヨン、塩、醤油、みりん、酒	
	アーモンドとカエリのみ	大豆、カエリ	アーモンド、ごま、三温糖、黒糖、水あめ		醤油	
26日 (木)	卵焼き	卵	でん粉、大豆油		だし汁(小麦、大豆)、塩	
	牛乳	牛乳				
	坦々麺	豚肉、牛肉、みそ	中華めん(小麦)、ごま、ごま油	人参、玉葱、長ねぎ、にら、たけのこ、ヤングコーン、きくらげ、にんにく	鶏ガラ、かつお節、塩、醤油、豆板醤、塩	
	小松菜のナムル		ごま、三温糖	小松菜、もやし、人参	コチュジャン、酢、醤油	
27日 (金)	牛乳	豚肉、鶏肉、	でん粉、春雨、砂糖、小麦粉	玉葱、キャベツ	醤油、かきエキス、こしょう、ワイン、塩	
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、大麦			
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆)、豚肉	ふ(小麦)、大豆油	人参、キャベツ、もやし、にんにく、生姜	塩、醤油、七味唐辛子	
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	炊き込みご飯	豚肉、油揚げ(大豆)	米、大豆油	人参、きゅうり、きくらげ、人參、コーン	醤油、みりん、酢、塩	
	●もやしのピリ辛和え(イカ)		三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	塩、こしょう	
	ちくわのチーズ焼き	ちくわ、チーズ(乳)、生クリーム(乳)、あおのり、かつお節		シイタケ、レモン	塩、こしょう、酢	
冷寒ミカン	牛乳	牛乳				
	冷寒ミカン					
	冷寒ミカン					
	冷寒ミカン					