

平成26年 7・8月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
 沖縄市第二調理場  
 TEL:937-2700

☆暑中お見舞い 申し上げます☆  
 暑さが厳しい毎日ですが、みなさん 元気にすごしていますでしょうか？  
 もうひとがんばりしたら楽しい夏休みがやってきます。

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
1日 (火)	牛乳	牛乳	米			
	煮ごぼん	のり				
	やきのり	豚肉 厚揚げ チキアギ 卵	ごま 大豆油	ゴーヤー 人参	塩 こしょう 醤油(大豆)	
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 厚揚げ チキアギ 卵		人参 玉ねぎ にんにく 生姜	塩 こしょう 醤油(大豆)	
2日 (水)	スタミナスープ	牛肉 鶏ガラ	三温糖 ごま 大豆油	セロリー パセリ トマト	みりん	
	なまり節の油みそ	カツオ(なまり節) みそ		生姜		
	牛乳	牛乳	米 あわ			
	あわごぼん	豚肉 えび いか うずら卵	三温糖 でんぷん	人参 玉葱 チンゲン菜 筍	オイスターソース(イカ)	
3日 (木)	中華どんぶり	鶏ガラ	大豆油 ゴマ油	きくらげ 長葱 にんにく	醤油(大豆) 塩 水飴	
	もやしのとぎゆうりのピリ辛あえ		三温糖 ゴマ油	もやし きゅうり	醤油(大豆) 酢(小麦)	
	県産パイ			パイ	こしょう 赤唐辛子 塩	
	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング		塩	
4日 (金)	バーガーパン	脱脂粉乳			醤油(大豆) 塩 でんぷん	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	さとう	玉葱	鶏ガラ 大豆	
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ(乳)	大豆油(大豆)	ハパイヤ 人参 小松菜	塩	
	ハパイヤ炒め	ベーコン チキアギ		人参 ズッキーニ なす コーン	塩 こしょう 醤油(大豆)	
7日 (月)	夏野菜スープ	鶏ささみ 鶏ガラ		冬瓜 小松菜 トマト にんにく	コンソメ(乳・小麦・大豆・鶏肉・牛肉)	
	牛乳	牛乳	ごま ゴマ油	人参 からしな	醤油(大豆) みりん 酒 塩	
	からしなごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 鰹節	三温糖 ごま	人参 エリンギ コーン	鶏ガラ	
	ごぼうと豚肉みそ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	三温糖	生姜	塩 醤油(大豆) みりん	
8日 (火)	県産サワラの照焼き	サワラ		オレンジ		
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米 麦			
	煮ごぼん	鶏肉 妻わかめ イトヨリダ	麩(小麦)	人参 しいたけ みつば 生姜	醤油(大豆)、塩、	
9日 (水)	七タ汁	鶏肉 鰹節	紅芋 ゴマ油 ごま	大根 胡瓜 パパイヤ	ポン酢(小麦)	
	五色あえ	ロースハム	じゃが芋 小麦	シークアサー		
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉 大豆	大豆油(大豆)	玉葱 パン粉(小麦) コーン油	かつお節、酢(小麦)、醤油	
	七タゼリー		水飴 さとう 大豆	水あめ でんぷん	(大豆)、塩	
10日 (木)	牛乳	牛乳	黄桃 夏みかん			
	コッペパン	脱脂粉乳				
	チリマカロニ	牛・豚ひき肉 豚レバー 大豆	小麦粉 さとう ショートニング	人参 玉ねぎ ピーマン トマト	ケチャップ ウスターソース	
	アスパラソテー	ベーコン	マカロニ 大豆油(大豆)	マッシュルーム にんにく セロリー	チリソース チリパウダー 塩	
11日 (金)	くだもの		大豆油(大豆)	グリーンアスパラ にんにく	塩 こしょう 醤油(大豆)	
	牛乳	牛乳		人参 エリンギ コーン 長葱		
	みそラーメン	豚骨 鶏ガラ 焼豚 みそ		黄桃		
	魚と枝豆のシユーマイ	たら 豚脂 大豆たんぱく	パン粉(小麦) さとう	人参 ニラ もやし コーン	醤油(大豆) 塩 豚骨	
11日 (金)	モーウィーのシークアサーあえ		三温糖	人参 玉ねぎ しいたけ	ゴマドレッシング(卵 小麦	
	牛乳	牛乳	米 ゴマ油 大豆油(大豆)	玉葱 枝豆(大豆)	りんご 大豆 ごま)	
	もずくごはん	もずく 豚肉	ごま	モーウィー シークアサー	塩	
	●ゴーヤーとささみのサラ	ささみ	さつま芋 大豆油(大豆)	人参 コーン ねぎ 生姜	醤油(大豆) 塩 豚骨	
芋天ぷら	卵	小麦粉	ごま	モーウィー シークアサー		
11日 (金)	牛乳	牛乳	米 ゴマ油 大豆油(大豆)	人参 コーン ねぎ 生姜	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	梅とシラスのごはん	シラス(えび) 昆布	さとう 麦芽糖 でんぷん	きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ	三温糖 ごま	モーウィー シークアサー	ゴマドレッシング(卵 小麦	
	小松菜とコーンのゴマあえ		ごま 三温糖	人参 コーン 人参 きゅうり	りんご 大豆 ごま)	

14日 (月)	沢煮椀 牛乳 玄米ごはん へちまのみそ煮 つくねごぼう 大豆と小魚のみつがらめ	鶏ささみ 卵 莖わかめ 鰹節 牛乳 牛肉 豆腐 みそ 鶏肉 煮干し 大豆	米 発芽玄米 大豆油(大豆) じゃが芋 里芋 パン粉 でんぷん ゴマ油 ごま 水飴 アーモンド まき砂糖 三温糖	人参 大根 しいたけ みつば 生姜 へちま 人参 玉ねぎ にんにく パクチョイ 生姜 玉葱 れんこん ごぼう	醤油(大豆)塩 みりん 醤油(大豆) 塩
15日 (火)	牛乳 あわごはん きびなごから揚げの唐揚 糸寒天の酢の物 豚肉と里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 きびなご 鶏ささみ 莖わかめ 糸寒天 豚肉 豆腐 わかめ みそ 鰹節	米 あわ 小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) ごま ゴマ油	人参 さゆり シークアサー 人参 ごぼう 冬瓜 生姜 小松菜	シークアサー ポン酢 塩 シークアサー ポン酢
16日 (水)	牛乳 食パン ドライカレー 三色サラダ ポテトカッパグラタン	牛乳 脱脂粉乳 牛・豚ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳 鶏肉 プロセスチーズ	じゃが芋 大豆油(大豆) じゃが芋 大豆油(大豆) 小麦粉(小麦)	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草 玉葱	ドライカレー(牛肉 豚肉 大豆 りんご) ケチャップ ウスターソース 塩 たんかんドレッシング(タン カン 酢(小麦)サラダ油 (大豆)ゼラチン さとう モン)
17日 (木)	牛乳 野菜そば 豆腐ハンバーグ アセロアアイス	牛乳 豚肉 豚骨 鰹節 豆腐 鶏肉 豚肉	沖繩そば麺(小麦粉) 大豆油(大豆) パン粉(小麦) でんぷん さとう	生姜 にんにく 人参 玉葱 に もやし キヤベツ 玉葱	醤油(大豆) 塩 七味唐辛子 こしょう 塩 醤油(大豆)
18日 (金)	牛乳 ハヤシライス オムレツ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 卵 大豆	米 麦 大豆油	人参 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース トマト にんにく ほうれん草 パイナップル じゃがいも サワー 黄桃 洋梨ぶどう チェ リー	ハヤシルー(牛肉 豚肉 小 麦 大豆) デミグラスソース(小 麦 牛肉 豚肉 鶏肉 乳) ケチャップ
8月 25日 (月)	牛乳 タコライス コーンフライ プチョマト	牛乳 牛・豚ひき肉 大豆 チエダーチーズ	米 麦 大豆油	トマト キヤベツ にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン プチョマト	チリソース チリパウダー ウスターソース
26日 (火)	牛乳 麦ごはん 給食のり 豚汁 野菜炒め	牛乳 のり にぼし かつお 豚肉 みそ 鰹節 ベーコン 厚揚げ	米 麦 水飴 じゃが芋 大豆油(大豆)	人参 大根 ごぼう 小松菜 生姜 人参 玉葱 玉ねぎ 小松菜	醤油(大豆) 醤油(大豆)
27日 (水)	牛乳 スバゲティナーポリタン ピザ ●ブロッコリーサラダ(卵)	牛乳 ベーコン ロースハム ナチュラルチーズ(乳) ツナ	スバゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 ピザ生地 (小麦 乳 ゼラチン)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく ピーマン コーン トマト 玉葱 ブロッコリー きゅうり コーン	ケチャップ デミグラスソース (牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 乳) ウスターソース (大豆 りんご) ピザソース コールスロートドレッシング(卵 大豆)
28日 (木)	牛乳 バーガーパン 照焼きチキン ミートボールのスープ マンゴー入りフルーツカクテル	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 チキンガラ	小麦粉(小麦) 砂糖 ショートニング 小麦 パン粉(小麦) でんぷん	りんご 玉葱 人参 トマト セロリー ハセ リ 県産マンゴー パイン みかん 洋 梨 チェリー 黄桃 ぶどう シー クアサー	
29日 (金)	牛乳 カレーライス モーウィーのツナあえ 福神漬け	牛乳 豚肉 ツナ	じゃが芋 大豆油 三温糖	玉葱 人参 青豆 かぼちゃ ピーマン にんにく りんご モーウィー シークアサー 福神漬	カレールー(小麦 大豆 鶏肉・豚肉・牛肉 塩) 酢(小麦) 塩

中学のみ

中学のみ

中学のみ

平成26年 7・8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

☆暑中お見舞い 申し上げます☆  
暑さが厳しい毎日ですが、みなさん 元気にすごしていますでしょうか？  
もうひとがんばりしたら楽しい夏休みがやってきます。

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
1日 (火)	牛乳	牛乳	米			
	養ごはん やきのり	のり				
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 厚揚げ チキアギ 卵 鰹節	ごま 大豆油	ゴーヤー 人参 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー ハセリ トマト 生姜	塩 こしょう 醤油(大豆) 塩 こしょう 醤油(大豆) みりん	
2日 (水)	スタミナスープ	牛肉 鶏ガラ	三温糖 ごま 大豆油			
	なまり節の油みそ	カツオ(なまり節) みそ				
	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ			
3日 (木)	中華どんぶり	豚肉 えび いか うずら卵 鶏ガラ	三温糖 でんぷん 大豆油 ゴマ油	人参 玉葱 チンゲン菜 筍 きくらげ 長葱 にんにく	オイスターソース(イカ) 醤油(大豆) 塩 水飴 豆板醤(大豆)	
	もやしのときゅうりのピリ辛あえ		三温糖 ゴマ油	もやし きゅうり	醤油(大豆) 酢(小麦) こしょう 赤唐辛子 塩	
	県産パイন			パイナップル		
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング		塩	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	さとう	玉葱	醤油(大豆) 塩 でんぷん 鶏ガラ 大豆	
7日 (月)	スライスチーズ	ナチュラルチーズ(乳)				
	パパイヤ炒め	パパイヤ チキアギ	大豆油(大豆)	パパイヤ 人参 小松菜	塩 こしょう 醤油(大豆) 醤油(大豆) 塩 こしょう コンソメ(乳・小麦・大豆・鶏 肉・牛肉)	
	夏野菜スープ	鶏ささみ 鶏ガラ		人参 冬瓜 小松菜 トマト にんにく ズッキーニ なす コーン		
8日 (火)	牛乳	牛乳	ごま ゴマ油	人参 からしな	醤油(大豆) みりん 酒 塩 鶏ガラ	
	からしなごはん	豚肉 油揚げ(大豆) 鰹節				
	ごぼうと豚肉みそ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	三温糖 ごま	人参 エリンギ コーン		
9日 (水)	県産サワラの照焼き	サワラ	三温糖	生姜	塩 醤油(大豆) みりん	
	くだもの			オレンジ		
	牛乳	牛乳	米			
10日 (木)	養ごはん	鶏肉 荳わかめ イトヨリダ イ 卵 鰹節	小麦粉 さとう ショートニング	人参 しいたけ みつば 生姜	醤油(大豆)、塩、 ポン酢(小麦)	
	七タ汁	鶏肉 荳わかめ イトヨリダ イ 卵 鰹節	三温糖	大根 胡瓜 パパイア シークワーサー		
	五色あえ	ロースハム	紅芋 ゴマ油 ごま	玉葱 パン粉(小麦) コーン油 水あめ でんぷん	かつお節、酢(小麦)、醤油 (大豆)、塩	
11日 (金)	星のコロック	鶏肉 豚肉 大豆	水飴 さとう 大豆 こんにゃく	黄桃 夏みかん		
	七タゼリー					
	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング		塩	
9日 (水)	コッペパン	脱脂粉乳	マカロニ 大豆油(大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく セロリー	ケチャップ ウスターソース チリソース チリパウダー 塩 赤ワイン	
	チリマカロニ	牛・豚ひき肉 豚レバー 大 豆	大豆油(大豆)	グリーンアスパラ にんにく 人 参 エリンギ コーン 長葱	塩 こしょう 醤油(大豆)	
	アスパラソテー	ベーコン	大豆油(大豆)	黄桃		
10日 (木)	くだもの					
	牛乳	牛乳	米	人参 ニラ もやし コーン にんにく きくらげ 生姜		
	みそラーメン	豚骨 鶏ガラ 焼豚 みそ なると	小麦粉 さとう ショートニング	玉葱 枝豆(大豆)	塩 酢(小麦)	
11日 (金)	魚と枝豆のシューマイ	タラ 豚脂 大豆たんぱく 質	パン粉(小麦) さとう	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	モーウィーのシークワーサーあえ	モーウィーのシークワーサーあえ	三温糖	ゴーヤー 人参 きゅうり コーン	ゴマドレッシング(卵 小麦 りんご 大豆 ごま)	
	牛乳	牛乳	さつま芋 大豆油(大豆) 小麦粉		塩	
11日 (金)	もずくごはん	もずく 豚肉	米 ゴマ油 大豆油(大豆)	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	●ゴーヤーとささみのサラ ダ(卵)	ささみ	ごま	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	芋天ぷら	卵	さつま芋 大豆油(大豆) 小麦粉	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
11日 (金)	牛乳	牛乳	米 ゴマ油 大豆油(大豆)	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	梅とシラスのごはん	シラス(えび) 昆布	米 ゴマ油 大豆油(大豆) さとう 麦芽糖 でんぷん	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
	豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ	三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	
11日 (金)	小松菜とコーンのゴマあえ	小松菜 コーン 人参	ごま 三温糖	人参 コーン ねぎ 生姜 きくらげ しいたけ	醤油(大豆) 塩 豚骨	

14日 (月)	沢煮椀 牛乳 玄米ごはん へちまのみそ煮 つくねごぼう 大豆と小魚のみつがらめ	鶏ささみ 卵 莖わかめ 牛乳 牛肉 豆腐 みそ 鶏肉 煮干し 大豆	米 発芽玄米 大豆油(大豆) じゃが芋 里芋 パン粉 でんぷん ゴマ油 ごま 水飴 アーモンド きび砂糖 三温糖	人参 大根 しいたけ みつば 生姜 へちま 人参 玉ねぎ にんにく パクチョイ 生姜 玉葱 れんこん ごぼう	醤油(大豆) 塩 みりん 醤油(大豆) 塩
15日 (火)	牛乳 あわごはん きびなごから揚げの唐揚 糸寒天の酢の物 豚肉と里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 きびなご 鶏ささみ 莖わかめ 糸寒天 豚肉 豆腐 わかめ みそ 鰹節	米 あわ 小麦粉 でんぷん 大豆油(大豆) ごま コマ油 ごま 小麦粉 さとう ショートニング	人参 きゅうり シークアサー 人参 ごぼう 冬瓜 生姜 小松菜	シークアサー ポン酢 塩 シークアサー ポン酢
16日 (水)	牛乳 食パン ドライカレー 三色サラダ ポテトカクツグラタン	牛乳 脱脂粉乳 牛・豚ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳 鶏肉 プロセスチーズ	じゃが芋 大豆油(大豆) じゃが芋 小麦粉(小麦)	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草 玉葱	ドライカレー(牛肉 豚肉 大豆 りんご) ケチャップ ウスターソース 塩 たんかんドレッシング(タン カン 酢(小麦)サラダ油 (大豆)ゼラチン さとう リン)
17日 (木)	牛乳 野菜そば 豆腐ハンバーグ アセロラアイス	牛乳 豚肉 豚骨 鰹節 豆腐 鶏肉 豚肉	さとう 沖繩そば麺(小麦粉) 大豆油(大豆) パン粉(小麦) でんぷん	生姜 にんにく 人参 玉葱 に もやし キヤベツ 玉葱 アセロラ	醤油(大豆) 塩 七味唐辛子 こしょう 塩 醤油(大豆)
18日 (金)	牛乳 ハヤシライス オムレツ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 卵 大豆	米 麦 大豆油	人参 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース トマト にんにく ほうれん草 ハイン みかん シークアサー サー 黄桃 洋梨ぶどう チェ リー	ハヤシルー(牛肉 豚肉 小 麦 大豆) デミグラスソース(小 麦 牛肉 豚肉 鶏肉 乳) ケチャップ
8月 25日 (月)	牛乳 タコライス コーンフライ プチトマト	牛乳 牛・豚ひき肉 大豆 チエダーチーズ	米 麦 大豆油	トマト キヤベツ にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン プチトマト	チリソース チリパウダー ウスターソース
26日 (火)	牛乳 麦ごはん 給食のり 豚汁 野菜炒め	牛乳 のり にぼし かつお 豚肉 みそ 鰹節 ベーコン 厚揚げ	米 麦 水飴 じゃが芋 大豆油(大豆)	人参 大根 ごぼう 小松菜 生姜 人参 キヤベツ もやし 玉ねぎ 小松菜	醤油(大豆) 醤油(大豆)
27日 (水)	牛乳 スパゲティーナポリタン ピザ ●ブロッコリーサラダ(卵)	牛乳 ベーコン ロースハム ナチュラルチーズ(乳) ツナ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 ピザ生地 (小麦 乳 ゼラチン)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく ピーマン コーン トマト 玉葱 ブロッコリー きゅうり コーン	ケチャップ デミグラスソース (牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 乳) ウスターソース (大豆 りんご) ピザソース コーンスロートドレッシング(卵 大豆)
28日 (木)	牛乳 バーガーパン 照焼きチキン ミートボールのスープ フルーツカクテル	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 チキンガラ	小麦粉(小麦) 砂糖 ショートニング 小麦 パン粉(小麦) でんぷん	りんご 玉葱 人参 トマト セロリー パセ リ ハイン みかん 洋梨 チェリー 桃 ぶどう シークアサー	
29日 (金)	牛乳 カレーライス モーウィーのツナあえ 福神漬け	牛乳 豚肉 ツナ	じゃが芋 大豆油 三温糖	玉葱 人参 青豆 かぼちゃ ピーマン にんにく りんご モーウィー シークアサー 福神漬	カレールー(小麦 大豆 鶏肉・豚肉・牛肉 塩) 酢(小麦) 塩