

平成26年 9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

残暑お見舞い申し上げます。

みなさん！夏休みは楽しくすごせましたでしょうか？まだまだ暑さがきびしい毎日ですが1学期後半も頑張っていきたいと思います。

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 (月)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	牛肉 豚肉 大豆 粉チーズ	小麦粉 マーガリン(乳)	人参 トマト にんにく 玉葱 ピーマン	ケチャップ	
	アメリカンドック	ウインナー 卵	小麦粉 ミックスケーキ 大豆油	かぼちゃ コーン	塩 こしょう フレンチドレッシング	
2日 (火)	かぼちゃサラダ	ささみ	ごま 大豆油(大豆)			
	牛乳	牛乳	米 麦	生姜		
	麦ごはん アーサ汁	アーサ 豆腐 かつお節	三温糖 ゴマ油	シークワーサー	塩	
3日 (水)	鮭の塩焼き	鮭	麩(小麦) 大豆油(大豆)	人参 ニら もやし 玉葱	塩 醤油(大豆)	
	フーイリチー	豚肉 卵				
	牛乳	牛乳	小麦粉 黒米粉 さとう ショートニング		塩	
4日 (木)	黒米粉パン	脱脂粉乳	小麦粉 黒米粉 さとう ショートニング			
	ビーフシチュー	牛肉	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆)	人参 玉葱 にんにく トマト マッシュルーム ピーマン	ケチャップ デミグラスソース (小麦・乳・大豆) 塩	
	三色サラダ			ブロッコリー 人参 コーン 温州みかん	塩 フレンチドレッシング	
5日 (金)	冷凍みかん					
	牛乳	牛乳	米 あわ			
	あわごはん	豚肉 油あげ 卵 こんぶ かつお節	三温糖 ごま	冬瓜 しいたけ きくらげ		
6日 (土)	クーリジン	かつお節		ゴーヤー モーウィー きゅうり コーン	ゆずドレッシング (小麦 大豆)	
	ゴーヤーサラダ	豚肉 みそ(大豆)	さとう	生姜		
	アンドン	のり				
7日 (日)	やきのり					
	牛乳	牛乳	米 麦 ゴマ 大豆油(大豆)	たかな 人参 コーン		
	たかなごはん	チリメン(魚皮)	三温糖	にんにく	醤油(大豆) みりん 酒	
8日 (月)	チキンの照焼き	鶏肉		人参 パパイア きゅうり パイン ブルーベリー	コーンスロートドレッシング (卵・大豆)	
	●パパイアサラダ(卵)	ロースハム				
	ブルーベリー					
9日 (火)	牛乳	牛乳	うどん(小麦)	人参 長葱 生姜 しいたけ	塩 醤油(大豆)	
	きつねうどん	鶏肉 わかめ 油あげ かつお節	パン粉(小麦)でんぷん 小麦粉 水あめ	かぼちゃ 玉葱		
	南瓜ひき肉フライ	豚肉	ごま 三温糖	小松菜 もやし 人参	塩 醤油(大豆) 酢(小麦)	
10日 (水)	小松菜ゴマあえ	糸けずり節	モチ米 さとう			
	月見だんご					
	牛乳	牛乳	米 麦	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ グリンピース りんご トマト にんにく	ハヤシルウ(小麦・大豆) デミグラスソース (小麦・乳・ 大豆)	
11日 (木)	牛乳	牛乳		とうもろこし	塩	
	ハヤシライス	ひじき 豚肉 チキアキ かつお節	米 麦 ゴマ油 大豆油(大豆)	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ グリンピース りんご トマト にんにく		
	とうもろこし	ささみ	ごま 三温糖	とうもろこし		
12日 (金)	フルーツカクテル		紅芋 もち粉 麦芽糖 さとう ごま 大豆油(大豆)	ミックスフルーツ 黄桃 パイン みかん ぶどう シークアソーサー		
	牛乳	牛乳		人参 玉葱 人参 きゅうり	醤油(大豆) 塩	
	ひじきごはん	ひじき 豚肉 チキアキ かつお節	米 麦 ゴマ油 大豆油(大豆)	人参 玉葱 人参 きゅうり	醤油(大豆) 塩	
13日 (土)	ごぼうサラダ	ささみ	ごま 三温糖	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(大豆)	
	紅芋ゴマだんご					
	牛乳	牛乳	小麦粉(小麦) さとう ショートニング	にんにく	塩	
14日 (日)	食パン	脱脂粉乳(乳)		人参 玉葱 白菜 ブロッコリー マッシュルーム パクチヨイ	塩 こしょう	
	チキンのガーリック焼き	鶏肉	マカロニ じゃが芋 小麦粉 (小麦) ホワイトルウ(小麦・ 大豆・乳) バター(乳)	ブチトマト		
	マカロニのクリーム煮	ベーコン 生クリーム(乳)				
15日 (月)	ブチトマト					
	牛乳	牛乳	米 麦	人参 玉ねぎ 白菜 長葱	塩 こしょう 醤油(大豆)	
	麦ごはん	卵 絹ごし豆腐	ゴマ油 でんぷん	人参 にんにく ピーマン たけのこ	醤油(大豆) 大豆油(大豆) 豆板醤(大豆) 塩 オイスターソース	
16日 (火)	中華スープ	牛乳	三温糖 でんぷん	ニら 玉葱 キャベツ	醤油(大豆)	
	チンジャオロウス	牛肉	小麦粉(小麦) でんぷん ゴマ油 大豆油(大豆)			
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 卵 大豆 乳				

16日 (火)	牛乳 そぼろどん	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 でんぷん	人参 玉葱 生姜 ピーマン えだまめ	
	冬瓜のソブシー	豚肉 厚揚げ チキアギ	三温糖	冬瓜 人参 小松菜 生姜 にんにく	塩 醤油 (大豆)
	甘夏みかんのサラダ			人参 玉葱 白菜 コーン 甘夏みかん シークワーサー	醤油 (大豆) 塩
17日 (水)	牛乳 コッパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング		
	チリドック	牛肉 豚肉 ウインナー 大豆	大豆油 (大豆)	人参 玉葱 ピーマン セロリー トマト にんにく	チリパウダー チリソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
	麦のポターージュスーブ	鶏肉	麦 ホワートルウー(乳) 大豆油 (大豆)	人参 玉葱 セロリーパセリ コーン	塩 こしょう
	スタックチーズ	ナチュラルチーズ(乳)			
	黄桃			黄桃	
18日 (木)	牛乳 カレーピラフ	牛乳 鶏肉 えび あさり	米 大豆油 (大豆)	人参 玉葱 ピーマン コーン にんにく	カレー粉 ワイン 塩
	アスパラソテー	ベーコン	大豆油 (大豆)	人参 グリーンアスパラ しめじ にんにく 玉葱	塩 醤油 (大豆) こしょう
	オムレツ	卵	でんぷん 小麦 大豆油 (大豆)		塩 ケチャップ
19日 (金)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	豚肉とじゃが芋のみそ汁	豚肉 みそ 油あげ	じゃが芋 ごま	冬瓜 人参 小松菜	
	切干大根のサラダ	茎わかめ		切干大根 きゅうり 人参	和風ドレッシング(小麦・大豆) 塩 こしょう
	サバの塩焼き	サバ			
22日 (月)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	シユーマイ	豚肉	小麦	玉葱 生姜	塩
	麻婆豆腐	豚肉 牛肉 豆腐 みそ	三温糖 コマ油 でんぷん	人参 玉葱 にんにく 生姜 にら しいたけ	
	●きゅうりともやしのピリ辛 (イカ)		ゴマ油	きゅうり もやし にんにく 生姜 醤油 キムチの素(イカ)	
24日 (水)	牛乳 黒大豆の煎り豆ごはん	牛乳 黒大豆(大豆)	米		
	イナムドウチ	豚肉 かまぼこ みそ	こんにやく	しいたけ 生姜	塩
	昆布と野菜の炒め	昆布 豚肉	三温糖 大豆油(大豆)	人参 小松菜 大根 生姜	
	シイラのみそ焼き	シイラ みそ	三温糖 マヨネーズ(卵)		
25日 (木)	牛乳 鮭の炊き込みごはん	牛乳 鮭 油あげ かつお節	ごま 大豆油(大豆)	人参 ごぼう 生姜 きくらげ ねぎ	
	鶏肉だんごのたれ焼き	鶏肉 大豆 豚肉	小麦 ごま さとう	ゴヤー 人参	醤油 (大豆) みりん
	ゴヤーチャンプルー	豚肉 厚揚げ チキアギ 卵	大豆油(大豆) ごま		
	くだもの			温州みかん	
26日 (金)	牛乳 やさいそば	牛乳 豚肉 かつお節	沖繩そば(小麦) 大豆油(大豆)	人参 もやし にんにく 玉葱 にら	醤油 (大豆) 塩
	モーウイの シークワーサーあえ		小麦粉 麦ごがし さとう 大豆油(大豆)	モーウイ(赤うり) シークワーサー	酢(小麦)
	麦てんぷら				
29日 (月)	牛乳 ピラフ	牛乳 ベーコン	米 大豆油(大豆)	人参 ピーマン コーン えだ豆 にんにく	塩 こしょう
	白菜の浅づけ	糸けずり節	三温糖 ごま	白菜 人参 きゅうり	
	れんこん入りつくね	鶏肉 大豆	パン粉(小麦) ラード なたね油 さとう	玉葱 れんこん しょうが	
	アーモンド		アーモンド		
30日 (火)	牛乳 あわごはん	牛乳	米 あわ		
	里芋のみそ汁	豚肉 とうふ わかめ	里芋 ごま	人参 大根 小松菜 生姜	醤油 (大豆)
	サンマのかば焼き	サンマ	三温糖 でんぷん ごま	きゅうり 大根 梅肉	酢(小麦) 醤油(大豆)
	梅肉あえ	糸けずり節			

H-26-9月