

平成26年 11月学校給食予定(アレルギーー詳細)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

季節の変わり目なので、かぜをひかないように、うがいや手洗いを心がけましょう。

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
4日 (火)	牛乳	牛乳	米 あわ			
	あわごはん	サバ			塩 こしょう	
	サバの塩焼き	豚肉 わかめ かつお節 油あげ(大豆)みそ(大豆)	じゃが芋	れんこん 人参 大根 ごぼう 小松菜 しいたけ	塩	
	根菜のみそ汁	糸けずり節	ごま	白菜 人参 きゅうり 温州みかん	三温糖 酢(小麦)鷹の爪 塩	
5日 (水)	白菜の浅づけ					
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米 マーガリン(乳・大豆・豚 肉) 大豆油(大豆)	人参 コーン マッシュルーム パセリ えだ豆 玉葱 赤ピー マン にんにく	チキンスープ	
	えびピラフ	えび ベーコン	でんぷん 小麦 大豆油(大豆)	えだまめ(大豆)	塩	
6日 (木)	オムレツ	卵	紅芋 マヨネーズ(卵)	きゅうり パイン ブルーーン	塩 こしょう	
	●紅芋サラダ(卵)	ハム				
	ブルーーン					
	牛乳	牛乳	米 麦	人参 しいたけ しめじ 生姜 にんにく えのきだけ 小松菜	かつお節 みそ(大豆)	
7日 (金)	麦ごはん	豚肉	米 麦	からし菜 人参 もやし しょうが シークアアサー	塩 醤油(大豆) 酢(小麦) 塩 三温糖 みりん	
	きのこのみそ汁	豆腐(大豆) ツナ もずく かつお節	里芋 ごま 大豆油(大豆)			
	からし菜炒め		小麦粉(小麦) バター(乳) ショートニング さとう	白菜 人参 玉葱 しめじ 枝豆 コーン パクチヨイ にんにく パパイア きゅうり 人参 パイ ン 柿	塩	
	味付けもずく		じゃが芋 アーモンド			
10日 (月)	牛乳	牛乳	米 くり	冬瓜 人参 生姜 小松菜 しいたけ	みそ(大豆)	
	あみパン(バター)	脱脂粉乳(乳)	ごま	シークアアサー	塩 こしょう	
	白菜のクリーム煮	鶏肉 生クリーム(乳) とりがら	ツナ ごま ごま油 三温糖	きゅうり もやし 人参	醤油(大豆)塩 酢(小麦) シークアアサー	
	パパイアサラダ	ハム	小麦粉 さとう 黒糖 ショートニング ハチミツ			
11日 (火)	くだもの			玉葱 人参 しめじ トマト にんにく コーン ブロッコリー 赤インゲン豆 ほうれん草 人参 もやし にんにく 梨	塩 こしょう デミグラスソース (小麦・乳・大豆)ワイン	
	牛乳	牛乳	米 麦			
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	でんぷん	人参 ねぎ 生姜	塩 醤油(大豆)	
	ビーフシチュー	牛肉 とりがら	でんぷん 大豆油(大豆) 三温糖	ピーマン 人参 たけのこ にんにく	こしょう チキンスープ	
12日 (水)	ほうれん草ソテー	ベーコン	ゴマ油 はるさめ ごま 三温糖	きゅうり 人参	醤油(大豆) 酢(小麦) 塩	
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米 麦	からし菜 人参 きくらげ 人参 コーン 生姜	酒 塩 チキンスープ 醤油(大豆)	
	麦ごはん	卵 わかめ 絹ごし豆腐	でんぷん	大根 きゅうり 梅 いちご	みりん 酒 醤油(大豆) 酢(小麦)	
13日 (木)	かきたまスープ	牛肉 チキンブイヨン	米 麦 ごま ごま油			
	チンジャオロウス	ハム 卵	ごま 三温糖 三温糖			
	●中華サラダ(卵)		グラニュー糖			
	牛乳	牛乳				
14日 (金)	サクと青菜のごはん	鮭 かつお節	米 麦 ごま 大豆油(大豆)	人参 長葱 しめじ しいたけ 山東菜 にんにく	カレールー(小麦・乳・大 豆) 醤油・ウスターソース(大 豆)	
	ミネダル	豚肉	うどん(小麦) 大豆油(大豆)	キャベツ きゅうり コーン 人 参	塩	
	野菜の梅肉あえ	糸けずり節	さつま芋 大豆油(大豆) 小麦粉(小麦)			
	ヨーグルト(ストロベリー)	脱脂粉乳 生クリーム(乳) セラチン 寒天				
型ぬきチーズ	牛乳	牛乳				
	カレー煮込みうどん	豚肉 なんと かつお節				
	芋天ぷら	卵				
	チキンサラダ	とりさみ				

17日 (月)	牛乳 秋の香りご飯 サケの西京焼き 青菜のごまあえ くだもの	牛乳 鶏肉 かつお節 鮭 みそ(大豆) ささみ 糸けずり節	米 大豆油(大豆) くり ごま 三温糖 ごま ごま 三温糖	人参 しいたけ きくらげ 枝豆 しめじ 小松菜 もやし コーン 温州みかん	醤油(大豆) みりん 酒 塩 みりん 醤油(大豆)塩 酢(小麦)
18日 (火)	牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神づけ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 鶏レバー とりがら 鶏が芋	米 麦 大豆油(大豆) 白玉もち(大豆)	人参 玉葱 ビーマン えだまめ にんにく コーン 福神づけ(大豆) フルーツカクテル みかん パイナップル 黄桃 シークァーサー	カレールー(小麦・大豆) チキンスープ ウスターソース
19日 (水)	牛乳 みそラーメン 白菜の浅づけ はるまき	牛乳 鶏がら 豚骨 焼き豚 かつお節 なたまき 糸けずり節 えび 鶏肉 豚肉	中華麺 ごま ごま 三温糖 大豆油(大豆) ゴマ油 はるさめ	人参 長ねぎ もやし ニラ コーン 生姜 にんにく 白菜 きゅうり 人参 たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ しいたけ	みそ(大豆) 鷹の爪 酢(小麦)塩 オイスターソース(魚介 エキス)
20日 (木)	牛乳 バーガーパン 魚のシチュー ハンバーグ スライスチーズ くだもの	牛乳 脱脂粉乳(乳) ホキ ベーコン とりがら 生クリーム(乳) 豚肉 鶏肉 大豆 ナチュラルチーズ(乳)	小麦粉 さとう ショートニング じゃが芋 大豆油 パン粉 でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 柿	ホワイトルー(小麦・ 大豆) 塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン
21日 (金)	牛乳 あわごはん 豚汁 イワシのごま揚げ いんげんとエリンギの炒め くだもの	牛乳 豚肉 みそ・油あげ(大 豆) かつお節 イワシ 鶏肉	米 あわ じゃが芋 ごま 小麦粉(小麦) ごま 大豆油(大豆) ゴマ油	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 にんにく 生姜 いんげん 人参 エリンギ 玉葱 温州みかん	ポークブイヨン 醤油(大豆)
25日 (火)	牛乳 大根菜ごはん チキンの照り焼き 豆のサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 油あげ(大豆) かつお節 鶏肉 ささみ	米 大豆油(大豆) ゴマ油 ごま 三温糖 大豆油(大豆) 三温糖	大根菜 人参 きくらげ 生姜 にんにく パセリ 白インゲン豆 きゅうり 白 菜 枝豆 りんご	醤油(大豆)みりん 酒 チキンブイヨン 塩 醤油(大豆) みりん 酒 塩 塩 こしょう 酢(小麦)
26日 (水)	牛乳 麦ごはん しそ味ひじき 芋子汁 サンマの塩焼フライ ●ごぼうサラダ(卵)	牛乳 ひじき 豚肉 みそ(大豆) かつお節 サンマ ささみ	米 麦 さとう 里芋 ごま 小麦粉 パン粉(小麦) 大豆油(大豆) ごま	しその実 人参 大根 れんこん ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆) 塩 塩麴 マヨネーズ(卵) 醤油(大豆) こしょう
27日 (木)	牛乳 胚芽パン マカロニのクリーム煮 スコッチエッグ キャベツサラダ	牛乳 脱脂粉乳(乳)大豆 鶏肉 生クリーム(乳) とりがら 卵 牛肉 豚肉 脱脂粉乳(乳)	小麦粉(小麦)胚芽 さとう ショートニング マカロニ(小麦) じゃが芋 大豆油(大豆) 大豆油(大豆) 小麦粉(小麦)	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	ホワイトルー(小麦・ 大豆) 塩 こしょう ドレッシング(小麦・大 豆・ゼラチン・タンカン)
28日 (金)	牛乳 玄米ごはん おでん 小松菜のソテー のり佃煮 くだもの	牛乳 鶏肉 ちくわ ウインナー 厚揚げ・みそ(大豆) かつお節 ベーコン のり 煮干し かつお節	米 発芽玄米 じゃが芋 こんにやく 大豆油(大豆) さとう 小麦	人参 大根 小松菜 生姜 人参 小松菜 しめじ コーン にんにく 生姜 温州みかん	みりん 酒 塩 こしょう 醤油(大豆)みりん

○食物アレルギー除去対応日には、●印を表示しています。

○加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しているものもあります。

アレルギー対象表示義務 7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)

推奨20品目(アワビ・イカ・いくら・鮭・サバ・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・くるみ・ゴマ・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・桃・リンゴ・松茸・山芋

※毎月、献立表は配布されますので、使用食材についてご家庭で確認ください。

* 給食費は期限内に納めましょう。

推奨20品目(あわび・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・くるみ・カシューナッツ)