

平成26度 11月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 小学校

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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)	(体の調子を整える)	調味料	欠食
牛乳 すしめし	牛乳	牛乳	米、三温糖 米油 三温糖 三温糖	米酢、塩 しょうゆ、みりん 人参、きゅうり、小松菜、もやし 白菜、こんいやく	泡瀬小6年 欠食	
4日 (火) 野菜の旨酢あえ じゃがいもの汁(あさり)	豚ひき肉、牛ひき肉 ちくわ のり あさり、油あげ					
牛乳 食パン(乳)	牛乳	牛乳 脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ヨウニンガ マーガリン、米油 バター、小麦粉、豆油、パン粉、 でん粉、なたね油、砂糖 でん粉、砂糖、パン粉、砂糖 でん粉、沙糖、パン粉、豆油	小松葉、人参、キヤベツ、じめじ コーン、白菜 トマト、セロリ、マッシュルーム、青豆	塩、こしょう ゼラチン トマトソース、ケチャップ	泡瀬小6年 欠食
野菜のソテー コーンたっぷりコロッケ (乳) ミートボールスープ ソフトチーズ(乳)	豚肉 牛乳、豚肉 豚ひき肉、牛ひき肉 チーズ					
牛乳 クアッジーニー ^{アサムビ} 魚のりやき 青菜の味噌 (だもの)	牛乳 ひよこ豆、豚肉 さば 糸切り	米、米油 三温糖 三温糖、ごま、すりごま、二年油 三温糖	きくらげ、椎茸、竹の子、人参、ねぎ 生姜 小松葉、きゅうり、人参、大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 醤油、みりん しょうゆ、米、塩		泡瀬小 1年～5年 欠食
牛乳 麦ごはん(カレー用) チリソース ^{アサムビ(卵)}	牛乳 豚肉 煎餅 糸切り	米、麦 じゃがいも、米油、小麦粉、 マーガリン 三温糖	人参、玉葱、マッシュルーム ピーマン、にんにく 三温糖	モリウダーパプリカ、ケチャッ チリソース、チミックス、ワイン		
牛乳 ゆかりごはん 大根と昆布の煮付け 小芋の煮あげ (3～4尾) 野菜の甘酢あえ	牛乳 豚肉、昆布、厚揚げ、かまぼこ いいわし ツナフレーク	米 こんにゃく、三温糖 でん粉、なたね油 三温糖	人参、大根、椎茸、 ごぼう、人参、きゅうり、大根、 小松葉、レモン、シーカーネル らっきょう漬け、きゅうり、しそ粉	しそ粉 みそ、みそ、しょうゆ、みりん、酒 塩		
牛乳 バーガーパン(乳)	牛乳 脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ヨーニング パン、砂糖、でん粉 米油、マーカリン	玉葱 人参、小松葉、玉葱、キャベツ、しめじ、コーン マッシュルーム、セロリ、トマト	ケチャップ、ウスターシース 塩、こしょう トマトソース、ケチャップ、塩		
国産ミニトマトパルーパーク コーンソテー ^{アサリ} (火) 野菜のスープ(あさり) チーズ	豚ひき肉、鶏肉、いんげん豆、あさり ツナフレーク					
牛乳 麦ごはん 豆腐と野菜のいため もずく餃子 ごぼうの中華あえ	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉、もずく ツナフレーク、 ツナフレーク、	米、麦 米油、 小麦粉、でん粉 三温糖、なりごま	人参、小松葉、白菜、長 葱、糸こんにゃく、椎茸 キャベツ、玉葱、白菜、こんにゃく、生姜 ごぼう、きゅうり、大根	しょうゆ、みりん、酒、塩 みそ、米酢、みりん		
牛乳 麦ごはん 13日 (水)	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉、金時豆、 ひよこ豆 卵 冬瓜のスープ(あさり) ぐたもの	米、麦 米油 じゃが芋、ハター、小麦粉、 春雨、でん粉、	こんにゃく、人参、玉葱、トマト、ビーマ ケチャップ、チリソース、塩 クリンピービース 冬瓜、大根、生姜、葱	ケチャップ、チリソース、 ホットソース、チリミックス、 みかん	美東小5年 美東小6年 高原幼稚園 試食会	
豆のチソース煮 シャガバタ茶巾(卵) 冬瓜のスープ(あさり) ぐたもの						
牛乳 炊き込みごはん 魚のみそあんかけ 青菜のおかかあえ くたもの	牛乳 豚肉、油あげ さわら 糸けずり	米、麦、米油 三温糖、でん粉 三温糖	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、だいこん葉 生姜、長ねぎ 小松葉、白菜、きゅうり みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 甘口みそ、赤みそ、みりん 米酢、塩	美東小5年 高原小6年 高原幼稚園 試食会	
牛乳 麦ごはん 17日 (月)	牛乳 鶏肉とじやが芋の煮付け とうふ ひじきのあえもの	米、麦 こんいやく、三温糖、じゃが芋 小麦粉、でん粉、なたね油、三温糖 大根、生姜、ねぎ 大根、きゅうり、レモン	人参、椎茸、大根、長葱 大根、生姜、ねぎ 大根、米酢	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 塩、米酢	高原小6年 欠食	

	牛乳 麦こはん 納豆みそ	牛乳 ひきわり納豆、糸割り	米、麦 米油、三温糖	生姜 ねぎ	みそ、みりん しょうゆ、酒、塩	沖縄東中 欠食
18日 (火)	豚肉と野菜のいため 肉団子スープ 焼のり	豚肉、かまぼこ 牛ひき肉肉、豚ひき肉、鶏肉 のり	こんにゃく、ごま油、米油、でん粉 小松葉 パン粉 (小麦粉) めん粉、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム バジル粉、塩、こしょう 塩、こしょう	にんにく、人参、きくらげ、 玉葱、竹の子、白菜、きくらげ、 人参、玉葱、大根、生姜、葱 しょうゆ、みりん、塩	
19日 (水)	牛乳 バジルスパゲッティ(乳) 焼きじゃが芋 豆と野菜のサラダ くだもの ヨーグルト	牛乳 無添加ベーコン、チーズ じゃが芋、マーチャリントキドニー、ひよこ豆、麦大 サミチャック、ラフランス	野菜油強、オリーブ油、米油、 スパゲッティ(小麦粉) 人参、玉葱、マーチャリントキドニー、ひよこ豆、麦大 砂糖	人参、バジル、玉葱、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン ラフランス 寒天	バジル粉、塩、こしょう 塩、こしょう 米酢、塩 ゼラチン、	
20日 (木)	牛乳 ハツカーハウスパン(卵) オムレツのソースかけ(卵)	脱脂粉乳、全粉乳 牛乳 豚挽粉乳、 全卵	強力粉、グラニユ-糊、ヨートニング でん粉、なたね油、砂糖、でん粉 米油、マーチャリントキドニー、ひよこ豆、麦大 じやがいも、でん粉	人参、玉葱、アスパラ、小松葉 にんにく 元のき豆、マッシュルーム、トマト、人参、玉葱 ラフランス	ドマトソース、チリソース、ケチャップ、 ホットソース 塩、こしょう ケチャップ、塩	
21日 (金)	牛肉と野菜のソテー あさりのスープ(あさり) くだもの	牛肉 牛乳 春雨のあえもの 黒糖蒸しケーキ(乳)	牛ひき肉、ひよこ豆 三温糖 香り、でん粉、三温糖、白ごま 小麦粉、黒糖	きくらげ、人参、竹の子、長ねぎ 三温糖 きゅうり、小松菜	しょうゆ、みりん、キムチの素 米酢、しょうゆ みかん	
25日 (火)	わかめごはん 切干大根と野菜の炒め きひなごのからあげ 豚肉と里芋の汁 くだもの	牛乳 わかれ 油あげ、シナフレーク きひなご 豚ひき肉、牛ひき肉 里芋	米、麦、砂糖 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 里芋	切り干大根、人参、小松葉、キャベツ、もやし 生姜、大根、こんにゃく、生姜、葱 みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ みかん	
26日 (水)	牛乳 黒糖パン トマトソース 魚のチーズ焼き(乳) 大根サラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、 ホキ、チーズ ささみチャン、寒天	強力粉、グラニユ-糊、ヨートニング、砂糖、糊 じやがいも、小麦粉、マーチャリントキドニー、 米油、 オリーブ油 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、マッシュルーム、白菜、 ピーマン トマトソース、 米酢、 大根、きゅうり、レモン、梅肉	トマトソース、 ケチャップ、ハイシャルウ 人参、玉葱、白菜、きくらげ、にんにく、生姜 人参、玉葱、ブロッコリー、人参 竹の子、白菜、小松葉、くわい みかん	
27日 (木)	牛乳 マーボーラーメン すり身ハンバーグ風 野菜の中華いため くだもの	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉 たらすり身、豆腐 豚肉、	中華めん(小麦粉)、米油、こま 油 砂糖、でん粉、植物油 米油、でん粉	人参、玉葱、白菜、きくらげ、にんにく、生姜 キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参 竹の子、白菜、小松葉、くわい みかん	味噌、豆板醤、しょうゆ、キド中華 しょうゆ、みりん、ケチャップ、米酢 みりん、酒、しょうゆ、豆板醤 みかん	
28日 (金)	牛乳 たけのこご飯 魚の香味焼き 野菜のあえもの カツブもずく くだもの	牛乳 豚肉、油揚げ さんま ササミチャック、寒天 もずく	米、麦、米油、コマ 三温糖、 三温糖、 砂糖	人参、玉葱、油揚げ 人参、火腿、醤油、火腿 人参、もやしきやべつ、大根 生姜	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、味噌 しょうゆ、米酢、塩 みかん	

◎協力顧問

台風、円安の影響により、野菜、鮮魚類、精肉、などの食財費が高騰しています。給食費はすべて給食食材を購入するために使います。期限内に給食費を納めてくださるようおねがいします。

○会員の調味料分解材

※醤油	(大豆 小麦粉 食塩)
※米酢	(米 アルコール)
※酒	(米、米こうじ、糖類、酸味料) ※赤ワイン (果実酒)
※みりん	(もち米 米麹 アルコール 潬類)カレールウ(小麦粉 カレー粉 食用油)
※トマトソース缶	(トマト、サラダ油)
※カレー粉	(ターメリック コリアンダー クミン)
※チリミックス	(小麦粉 トマト でん粉 菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉))
※チリソース	(トマト 玉葱 にんにく 砂糖 酢 香辛料)
※みそ	(大麦 大豆 食塩 酒かす)
※ケチャップ	(トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(どうがらし、こしょう))
※ウスターソース	(玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
※チリパウダー	(赤唐辛子 蒸留酒 食塩) ※パプリカ粉 (パプリカ)
※木戸中華	(醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターーソース)
※バジル粉(バジル乾燥)	※ゆず粉 (ゆず粉末)
※豆板醤	(とうがらし 空豆 食塩 大豆) ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
※ハヤシルー	(小麦粉 ラード 砂糖 トマトペースト 玉葱 にんにく 脱脂粉乳 食塩 シナモン)
生肉エキス	コンソメ ウダ一 米粉 シナモン

平成26度 11月学校給食予定(アレルギー一詳細)献立表 中学校

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-9899-1324

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	欠食
4日 (火)	牛乳 すしめし そぼろ 野菜の甘酢あえ じやがいもの汁(あさり)	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉 ちくわ のり あさり、油あげ	米、三温糖 米油 三温糖 三温糖 じゃがいも、	きくらげ、玉葱、生姜 人参、きゅうり、小松菜、もやし 白菜、こんにゃく	米酢、塩 しょうゆ、みりん 米酢、塩 みそ	米酢、塩 しょうゆ、みりん
5日 (水)	牛乳 食パン(乳) 野菜のソテー コーンたっぷりコロッケ (乳) ミートボールスープ ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 牛乳、豚肉 牛乳、豚肉 チーズ	強力粉、グラニュー糖、ショートニング マーガリン、米油 バター、小麦粉、豆油、パン粉、 でん粉、なたね油、砂糖 でん粉、妙糖、パン粉、砂糖、 でん粉、セロリマッシュルーム、青豆	小松菜、人参、キャベツ、しづめじ、 コーン、白菜 コーン トマト、セロリマッシュルーム、青豆	塩、こしょう ゼラチン トマトソース、ケチャップ	米酢、塩 しょうゆ、みりん 米、中 欠食
6日 (木)	牛乳 ケフアジューシー 魚のてりやき 青葉のこまさえ (たもの)	牛乳 ひよこ豆、豚肉 さば 系割り きな粉 黒豆たれもち	米、麦、米油 三温糖 三温糖、ごま、すりごま、ごま油 もち粉、上新粉、でん粉、白糖、黒糖 もち粉、上新粉、でん粉、白糖、黒糖	きくらげ、椎茸、竹の子、人参、なぎ 生姜 小松菜、きゅうり、人参、大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 醤油、みりん、 しょうゆ、米、塩	米酢、塩 しょうゆ、みりん、 美東中 欠食
7日 (金)	牛乳 麦ごはん(カレー用) チリソース ゆでたまご(卵) 切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳 豚肉 卵 糸割り	米、麦 じゃがいも、米油、小麦粉、 マーガリン 三温糖	人参、玉葱、マッシュルーム ピーマン、にんにく 小松菜、レモン、シーケンチソース	トリパウダー、パブリカ、ワイ ン、ケチャップ、チリソース らっきょう漬け、きゅうりしそ粉	米酢、塩 米酢、塩
10日 (月)	牛乳 ゆかりごはん 大根と昆布の煮付け 小魚のがらあず(4~5尾)	牛乳 豚肉、昆布、厚揚げ、かまぼこ かいわし ツナフレーク	米、麦 こんにゃく、三温糖 でん粉、なたね油 三温糖	人参、大根、椎茸、 小松菜、レモン、シーケンチソース	しそ粉 人参、大根、椎茸、 薄口しょうゆ、米酢、塩、 塩	みそ、みそ、しょうゆ、みりん、酒 塩
11日 (火)	牛乳 ハーカハン(乳) 国産ミニートハンバーグ コーンソテー (あさり)とボテトのスープ (あさり) チーズ・<たもの>	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 豚肉 鶏肉、いんげん豆、あさり チーズ・<たもの>	強力粉、グラニュー糖、ショートニング パン、妙糖、でん粉 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉	玉葱 人参、小松菜、玉葱、キャベツ、しめじ、コーン マッシュルーム、セロリ、トマト ラフランス	ケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう トマトソース、ケチャップ、塩	米酢、塩 米酢、塩
12日 (水)	牛乳 麦ごはん 豆腐と野菜のいため もずく餃子<2コ> ごぼうの中華あえ	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉、もずく ツナフレーク、 ツナフレーク、	米、麦 米油、 小麦粉、でん粉 三温糖、なりごま	人参、小松菜、白菜、長 葱、糸こんにゃく、椎茸 キャベツ、玉葱、白菜、こんにゃく、生姜 ごぼう、きゅうり、大根	にんにく、人参、小松菜、白菜、長 葱、糸こんにゃく、椎茸 キャベツ、玉葱、白菜、こんにゃく、生姜 ごぼう、きゅうり、大根	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん みそ、米酢、みりん
13日 (木)	牛乳 麦ごはん 豆のチリソース、煮 シャカバタ茶巾(卵) 冬瓜のスープ(あさり) <たもの>	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉、金時豆、 ひよこ豆 卵 あさり、わかめ、かまぼこ	米、麦 米油 じゃが芋、バター、小麦粉、 春雨、でん粉、 三温糖、なりごま	にんにく、人参、玉葱、トマト、ビーマ ン、グリーンピーピース 冬瓜、大根、生姜、葱 みかん	ケチャップ、チリソース、塩 ホットソース、チリミックス、 しょうゆ、塩	米酢、塩 米酢、塩 米酢、塩 米酢、塩
14日 (金)	牛乳 炊き込みごはん 魚のみそあんかけ 青葉と白菜のおかあえ (くさりのもの) スナックアーモンド	牛乳 豚肉、油あげ さわら 糸けずり アーモンド、大豆油	米、麦、米油 三温糖、でん粉 三温糖 三温糖	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、だいこん 生姜、長ねぎ 小松菜、白菜、きゅうり アーモンド、大豆油	人参与、みりん、酒、塩 甘口みそ、赤みそ、みりん 米酢、塩 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん 大根、生姜、ねぎ 大根、きゅうり、レモン 塩
17日 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮付け あげだし豆腐 ひじきのあえもの	牛乳 米、麦 鶏肉、油あげ どうふ ひじき、ツナフレーク	米、麦 米油 三温糖、じやが芋 小麦粉、でん粉、なたね油、三温糖 小麦粉、でん粉、なたね油	人参、椎茸、大根、長葱 大根、生姜、ねぎ 大根、きゅうり、レモン	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん 大根、きゅうり、レモン	米酢、塩 米酢、塩 米酢、塩 米酢、塩 冲縄東中 欠食

牛乳 麦ごはん 納豆みそ	牛乳 ひきわり納豆、糸割り 豚肉、かまぼこ 肉団子スープ 肉のり	米、麦 米油、三温糖 こんにゃく、ごま油、米油、でん粉 パン粉（小麦粉）砂糖 椎茸、玉葱、大根、生姜、葱	生姜、ねぎ にんにく、人参、玉葱、竹の子、白菜、きくらげ、小松葉 しょうゆ、みりん、塩
18日 (火)	牛乳 ハジルスパゲティ(乳) 焼きじやが芋 豆と野菜のサラダ くじもの	牛乳 無添加ベーコン、チーズ スパゲッティ(小麦粉) じゃが芋、マーガリン 三温糖、オリーブ油	人参、バジル、玉葱、マッシュルーム バジル粉、塩、こしょう 塩、こしょう 米酢、塩
19日 (水)	牛乳 牛ハツカーハウスパン(乳) オムレツのソースかけ 牛肉と野菜のソテー あさりのスープ(あさり) くじもの	牛乳 脱脂粉乳 全卵 牛肉 あさり、無添加ベーコン	強力粉、グラニユー糖、ヨーニング でん粉、なたね油、砂糖、でん粉 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉
20日 (木)	牛乳 韓国炊き込みごはん 魚のキムチソースかけ 春雨のあえもの 黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳 韓国炊き込みごはん 鶏肉ひよこ豆 いわしきびなご 豚肉と里芋の汁 くじもの	米、麦、コマごま油、米油 三温糖、でん粉 着雨、でん粉、三温糖、白ごま 小麦粉、黒糖
21日 (金)	牛乳 わかめごはん 切干大根と野菜の炒め きびなごのからあげ 豚肉と里芋の汁 くじもの	牛乳 わかめ 油あげ、ソナフレーク きびなご 豚ひき肉、牛ひき肉	米、麦、砂糖 米油 小麦粉 里芋
25日 (火)	牛乳 トマトシチュー 魚のチーズ焼き(乳) 大根サラダ くじもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、 ホキ、チーズ ささみチヤン、寒天	強力粉、グラニユー糖、ヨーニング じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ビーマン オリーブ油 三温糖、オリーブ油
26日 (水)	牛乳 マー婆ラーメン すり身ハンバーグ風 野菜の中華いため くじもの	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉 たらすり身、豆腐 豚肉、	中華めん(小麦粉)、米油、こま 油 砂糖、でん粉、植物油 米油、でん粉
27日 (木)	牛乳 たけのこ飯 魚の香味焼き 野菜のあえもの カツもずく	牛乳 豚肉 さんま ササミミンチ、寒天 もずく	人参、玉葱、椎茸、えのき茸、大根葉 キャベツ、玉葱、マッシュルーム 竹の子、白菜、小松葉、くわい みかん
28日 (金)	牛乳 たけのこ飯 魚の香味焼き 野菜のあえもの カツもずく	牛乳 豚肉 油揚げ さんま ササミミンチ、寒天 もずく	人参、玉葱、椎茸、えのき茸、大根葉 三温糖 三温糖、 砂糖

※協力願い

台風、円安の影響により、野菜、鮮魚類、精肉、などの食費を納めてくださるようおねがいします。給食費はすべて給食食材を購入するため使いいます。期限内に給食費を納めてください。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油（大豆 小麦粉 食塩）
- ※米酢（米 アルコール）
- ※酒（米、米こうじ、糖類、醸味料）
- ※赤ワイン（果実酒）
- ※みりん（もち米 米麹 アルコール 糖類）カレールウ（小麦粉 カレー粉 食用油）
- ※トマトソース缶（トマト、サラダ油）
- ※カリ一粉（ターメリック コリアンダー クミン）
- ※チリミックス（小麦粉 トマト でん粉 菜 砂糖 酸味料 香辛料（とうがらし、こしょう））
- ※ウスターソース（玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料）
- ※チリパワダー（赤唐辛子 蒸留酒 食塩）
- ※木戸中華（醤油 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース）
- ※バジル粉（バジル乾燥）
- ※ゆず粉（ゆず粉末）
- ※豆板醤（どうがらし 空豆 食塩 大豆）
- ※ホットソース（唐辛子 蒸留酢 食塩）
- ※ハヤシルー（小麦粉 ラード 砂糖 トマトペースト 玉葱 にんにく 脱脂粉乳）
- 牛肉エキス コーンパウダー 米粉 シナモン 食塩 ブドウ糖 香辛料）