

平成26年 11 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
諸見調理場 ☎933-5453

曜日	献立名	血や肉・骨を作る (赤の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	調味料・アレルギー源等	
4 (火)	牛乳	牛乳				
	チャンポン	豚肉 あさり なた	ラーメン でん粉 ごま油	人参 キャベツ もやし コーン たけのこ きくらげ チンゲン菜 長ねぎ しょうが	豚骨 鶏ガラ 削り節 しょうゆ オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤)	
	●大根とイカの和え物(イカ)	イカ わかめ	砂糖	きゅうり 人参 大根	しょうゆ 酢	
	大学芋		さつまいも 油 ごま 水あめ 砂糖		しょうゆ	
5 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 油 でん粉	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ きくらげ	削り節 しょうゆ みりん	
6 (木)	魚の塩こうじ焼き	魚			塩こうじ	
	ひじきサラダ	ひじき 鶏肉	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	シークアサー しょうゆ 酢	
	牛乳	牛乳				
	バナ		パン(小麦乳 大豆)			
7 (金)	南瓜ポタージュ	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 白花生	小麦粉 油 マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	南瓜 人参 コーン 玉ねぎ	豚骨 鶏ガラ	
	チリコンカーン	豚肉 牛肉 レバー 金時豆 大豆	油	玉ねぎ 人参 ピーマン ピクルス にんにく	ケチャップ ワイン チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく) ウスターソース(りんご 大豆)	
	どうもろこし			どうもろこし		
	牛乳	牛乳				
10 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	千切りイリチー	昆布 豚肉 チキアギ	油 砂糖	切干大根 きくらげ 人参 こんにゃく	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) しょうゆ 酒 みりん	
	魚汁	魚 みそ 豆腐		ねぎ 冬瓜	煮干だし(いわし あじ かつお さば えび かに) 削り節	
11 (火)	ミヌダル	豚肉	ごま 砂糖		みりん しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
	硬ジュース	豚肉 昆布 白かまぼこ うす揚げ	米 油	ごぼう しいたけ 人参 だいこん菜	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 削り節 しょうゆ 酒	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 味噌		ねぎ	削り節	
12 (水)	魚の梅マヨネーズ焼き	魚	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	梅肉	みりん	
	冬瓜のうっちゃん漬		砂糖	冬瓜	酢 うっちゃん粉	
	牛乳	牛乳				
	バナ		パン(小麦乳 大豆)			
13 (木)	マカロニ炒め	豚肉	マカロニ 油	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ	とんかつソース(りんご) ケチャップ カレー粉 しょうゆ みりん 酒	
	いんげんソテー	豚肉 卵	油	いんげん 人参		
	冬瓜ジャム		水あめ 砂糖	冬瓜 りんご レモン	白ワイン	
	牛乳	牛乳				
14 (金)	ゆかりご飯		米		ゆかり粉	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 うす揚げ チキアギ	油	キャベツ 人参 もやし たら こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	くずきりスープ	鶏肉	くずきり でん粉	人参 しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜	削り節 豚骨 鶏ガラ しょうゆ	
	魚のてんぷら	魚 卵	小麦粉 油	大葉		
17 (月)	牛乳	牛乳				
	パン		パン(小麦乳 大豆)			
	クリームシチュー	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム		じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳 大豆 豚 肉) オートミール	白菜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー	豚骨 鶏ガラ
	スクランブルエッグ	卵 チーズ	油	小松菜 コーン 人参	塩	
18 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	マーボー茄子	豆腐 豚肉 牛肉 レバー 赤だし(大豆 鶏肉 さば) みそ	油 でん粉	茄子 人参 玉ねぎ たら しいたけ にんにく	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) 豆板醤(唐辛子 ソラマメ) ケチャップ しょうゆ 酒 ポークブイオン(豚肉 鶏肉)	
	魚のから揚げ	わかさぎ	油 小麦粉 でん粉			
19 (水)	バナパンジー	鶏肉	練りごま ごま油 砂糖	大根 もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢	
	牛乳	牛乳				
	深川飯	豚肉 あさり ひじき	米 油	人参 しいたけ 青豆 ごぼう	削り節 しょうゆ 酒	
	そぼろ汁	鶏肉 豆腐 卵	でん粉	しめじ 人参 冬瓜 ねぎ	削り節 しょうゆ	
20 (木)	魚の西京焼き	魚 みそ	砂糖		みりん 酒	
	キャベツの梅肉和え		ごま 砂糖	キャベツ 人参 梅肉	削り節 酢	
	牛乳	牛乳				
	カレースパゲティ	鶏肉	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ	トマトソース(大豆) ウスターソース (りんご 大豆)ケチャップ ワイン ポークブイオン(豚肉 鶏肉)カレー粉	
21 (金)	ジャーマンポテト	豚肉 牛肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ	塩	
	ビーンズサラダ	キドニービーンズ ひよこまめ 白いんげん豆	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) 砂糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	シークアサー 粒マスタード	
	アーモンド		アーモンド			
	牛乳	牛乳				
25 (火)	あわご飯		米 あわ			
	冬瓜の煮付け	鶏肉 厚揚げ 昆布	油 砂糖	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 削り節 酒 しょうゆ みりん	
	竹輪の二色揚げ	竹輪 卵	小麦粉 油 ごま	人参		
	納豆味噌	納豆 みそ 削り節	油 砂糖	ねぎ しょうが		
13 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	ポークカレー	豚肉 レバー 大豆	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	玉ねぎ 人参 セロリ 南瓜 ピーマン にんにく	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉) 豚骨 鶏ガラ ケチャップ チャツネ(りんご) リンゴピューレ(りんご) ウスターソース(りんご 大豆)	
	●大根サラダ(チリメン)	チリメン(エビ)	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	大根 きゅうり コーン 人参	フレンチドレッシング(酢)	
13 (木)	チーズ	チーズ				
	果物					
13 (木)	豆乳バナナケーキ	豆乳	小麦粉 油 砂糖	バナナ	ベーキングパウダー	
	小魚	片口いわし				

14 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	中華丼	豚肉 うずら卵	ごま油 でん粉	たけのこ 人参 しいたけ かい 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 にんにく しょうが	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤)しょうゆ 酒 みりん
	●キムチ和え(チリメン)	チリメン(エビ)	砂糖	大根 人参 きゅうり 茎わかめ	削り節 酢 キムチ味(りんご 大豆 エビ 魚粉)
17 (月)	シューマイ	豚肉	小麦粉	玉ねぎ しょうが	小麦 豚肉
	牛乳	牛乳			
	パン		パン(小麦乳 大豆)		
	クリームシチュー	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳 大豆 豚 肉) オートミール	白菜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー	豚骨 鶏ガラ
18 (火)	スクランブルエッグ	卵 チーズ	油	小松菜 コーン 人参	塩
	ミックスフルーツ			パイナップル みかん 黄桃 アロエ	シークアサー
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
19 (水)	マーボー茄子	豆腐 豚肉 牛肉 レバー 赤だし(大豆 鶏肉 さば) みそ	油 でん粉	茄子 人参 玉ねぎ たら しいたけ にんにく	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) 豆板醤(唐辛子 ソラマメ) ケチャップ しょうゆ 酒 ポークブイオン(豚肉 鶏肉)
	魚のから揚げ	わかさぎ	油 小麦粉 でん粉		
	バナパンジー	鶏肉	練りごま ごま油 砂糖	大根 もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢
	牛乳	牛乳			
20 (木)	深川飯	豚肉 あさり ひじき	米 油	人参 しいたけ 青豆 ごぼう	削り節 しょうゆ 酒
	そぼろ汁	鶏肉 豆腐 卵	でん粉	しめじ 人参 冬瓜 ねぎ	削り節 しょうゆ
	魚の西京焼き	魚 みそ	砂糖		みりん 酒
	キャベツの梅肉和え		ごま 砂糖	キャベツ 人参 梅肉	削り節 酢
21 (金)	牛乳	牛乳			
	カレースパゲティ	鶏肉	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ	トマトソース(大豆) ウスターソース (りんご 大豆)ケチャップ ワイン ポークブイオン(豚肉 鶏肉)カレー粉
	ジャーマンポテト	豚肉 牛肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ	塩
	ビーンズサラダ	キドニービーンズ ひよこまめ 白いんげん豆	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) 砂糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	シークアサー 粒マスタード
25 (火)	アーモンド		アーモンド		
	牛乳	牛乳			
	あわご飯		米 あわ		
	冬瓜の煮付け	鶏肉 厚揚げ 昆布	油 砂糖	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 削り節 酒 しょうゆ みりん
13 (木)	竹輪の二色揚げ	竹輪 卵	小麦粉 油 ごま	人参	
	納豆味噌	納豆 みそ 削り節	油 砂糖	ねぎ しょうが	
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
13 (木)	ポークカレー	豚肉 レバー 大豆	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	玉ねぎ 人参 セロリ 南瓜 ピーマン にんにく	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉) 豚骨 鶏ガラ ケチャップ チャツネ(りんご) リンゴピューレ(りんご) ウスターソース(りんご 大豆)
	●大根サラダ(チリメン)	チリメン(エビ)	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	大根 きゅうり コーン 人参	フレンチドレッシング(酢)
	チーズ	チーズ			
	果物				

26 (水)	牛乳 沖縄焼きそば	豚肉 チキアギ	油 沖縄そば	キャベツ 人参 きくらげ ビーマン 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) 中農ソース(りんご)
	アーサと卵のスープ	アーサ 卵 豆腐	でん粉	えのきだけ 人参	削り節 しょうゆ
	南瓜フライ		じゃがいも 油 ごま	南瓜	小麦 大豆 ごま
27 (木)	牛乳 胚芽パン	牛乳	パン(小麦 乳 大豆)		
	白いんげん豆スープ	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 脱脂粉乳	じゃがいも 油 マーガリン(乳 大豆 豚肉) オートミール 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルー ム	豚骨 鶏ガラ
	魚の香草焼き	魚			ワイン バジル ローズマリー
28 (金)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米 麦		
	酢豚	豚肉	油 でん粉 砂糖	人参 ビーマン たけのこ パイン 玉ねぎ	ウスターソース(りんご 大豆) ポークフィッシュ(豚肉 鶏肉) ケチャップ しょうゆ 酒 酢
	八宝汁	魚 豆腐 かに	でん粉	白菜 人参 しいたけ ねぎ	削り節 しょうゆ
	●青菜ふりかけ (チリメン)	チリメン(エビ) 削り節	砂糖	たか菜 ザーサイ	

1. 右欄「アレルギー関連表示」には、食品衛生法に定められている27品目を表示してあります。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	あわび いか いくら 鮭 鯖 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉 ゼラチン ごま カシューナッツ まつたけ やまいも りんご パナナ もも オレンジ キウイフルーツ くるみ

2. ● 印は食品アレルギー対応児童生徒への提供があります

2. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示してあるものもあります。

3. 食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

※特に、果物や葉野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください。

日本の食文化を見直す

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さにあわせて、11月24日を「和食」の日と制定しました。

日本の食文化「和食」の特徴

<p>◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◆ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

11月23日

勤労感謝の日

わたしの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

食べ物の命

もとは、みんな生きていたものです。

生産者の人

生産者の人

食品の加工や販売に関わる人

食品の加工や販売に関わる人

料理を作ってくれる人

料理を作ってくれる人

食べ物を運んでくれる人

食べ物を運んでくれる人

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味が含まれています。

ごちそうさま

…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。