



平成26年12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

少しづつ風も冷たく秋らしくなってきました。気温も低くなり、空気が乾燥してくるため、風邪が流行ってきます。
 旬の野菜や果物を食べて、栄養まんてん！！元気な体をつくりましょう。



| 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 |
|-------------------|--------------|----------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|----|
| 1日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | オムライス | 鶏肉、卵 | 米、バター(乳)、大豆油、 | 玉葱、人参、グリーンピース、ピーマン | ケチャップ、パプリカ粉、チキンスープ、塩、 | |
| | アスパラソテー | ハーフ | 大豆油 | アスパラ、にんにく、しめじ | 塩、こしょう | |
| | アーモンド | | アーモンド、大豆油 | | 塩 | |
| 2日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | あわごはん | | 米、あわ | | | |
| | ひじき炒め | ひじき、鶏肉、ちきあげ | 三温糖、大豆油 | ごぼう、人参、にら | 醤油(大豆)、七味唐辛子、みりん | |
| | さつま汁 | 鶏肉、豆腐(大豆) | さつまいも、里芋 | 白菜、人参、ねぎ | かつお節、みそ(大豆)、塩 | |
| 3日 (水) | さんましモン煮 | さんま | 砂糖、でん粉 | レモン、かぼす | 醤油、みりん、塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 炊き込みご飯 | 豚肉、油揚げ(大豆) | 米、麦、大豆油 | 人参、ごぼう、椎茸、きくらげ、ねぎ | かつお節、醤油、みりん、酒、塩 | |
| | さばの塩焼き | さば | | | 塩、こしょう | |
| 4日 (木) | 小松菜のごま和え | 糸けずり | ごま、三温糖 | 小松菜、きゅうり、人参 | 醤油、酢(小麦) | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | たらこスパゲティ | ハーフ、たらこ(大豆)、ウインナー、のり | スパゲティ(小麦)、オリーブ油 | 人参、玉葱、にんにく | ワイン、塩、こしょう | |
| | ポテトカップグラタン | チーズ(乳)、牛乳、大豆 | じゃがいも、でん粉、マーガリン(乳)、小麦粉(小麦)、グラニュー糖、コーンフラワー | 玉葱、アスパラ、コーン、人参 | チキンエキス、食塩 | |
| 5日 (金) | 海藻甘酢和え | 茎わかめ、昆布、糸けずり | 三温糖 | きゅうり、人参、コーン | 醤油、みりん、酢 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ココア揚げパン | 脱脂粉乳(乳) | 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、大豆油、アーモンド、三温糖 | | ココア | |
| | ミネストローネ | 牛肉、大豆 | マカロニ(小麦) | アスパラ、玉葱、人参、セロリ、キャベツ、トマト、にんにく | ウスターソース(大豆)、トマトピューレ、塩、こしょう、鶏ガラ | |
| 8日 (月) | ほうれん草ソテー | ハーフ | 大豆油 | ほうれん草、コーン | 醤油、塩、こしょう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米、麦 | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐、豚肉、牛肉 | 三温糖、ごま油、でん粉 | 人参、玉葱、にら、にんにく、生姜、椎茸 | みそ、ケチャップ、みりん、豆板醤(大豆) | |
| 9日 (火) | パンバンジー | ささみ、かんでん | | きゅうり、赤ピーマン | ドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、セラーン) | |
| | くだもの | | | みかん | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | なかよしパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、砂糖、ショートニング | | 塩 | |
| 10日 (水) | ポトフ | 鶏肉、ハーフ、ウインナー | じゃがいも | 玉葱、キャベツ、大根、ブロッコリー、カリフラワー、人参 | チキンスープ、ワイン、塩、こしょう | |
| | 鮭のカッパ焼き | 鮭 | じゃがいも | パセリ | マヨネーズ(卵)、ホワイトソース(乳)、小麦、大豆、塩、こしょう | |
| | くだもの | | | もも | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | みりん、醤油、酒、塩、こしょう、チキンスープ | |
| 11日 (木) | ビーフライス | 牛肉 | 米、大豆油 | 生姜、にんにく、人参、玉葱、コーン、枝豆 | トマトピューレ、塩、こしょう | |
| | チキンのトマトソース焼き | 鶏肉 | オリーブ油 | パイン、にんにく、パセリ | ドレッシング(小麦、大豆、セラーン) | |
| | ブロッコリーサラダ | ツナ | | ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | かつお節、醤油、七味唐辛子、塩、豚骨 | |
| 12日 (金) | 沖縄そば | 豚肉、かまぼこ | 小麦粉 | ねぎ、生姜 | 醤油、塩、こしょう | |
| | 野菜炒め | 豚肉 | 大豆油 | 玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、しょうが | | |
| | 紅いもだんご | | 紅いも、もち粉、グラニュー糖、ごま、大豆油 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| ●もやしのピリ辛和え(いかに納豆) | あわごはん | | 米、あわ | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも、三温糖、大豆油 | 玉葱、人参、長ねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく | 醤油、みりん、酒、かつお節 | |
| | | | 三温糖、ごま油 | もやし、きゅうり、人参 | 塩、酢、豆板醤、キムチの素(いかに)、醤油 | |
| | | 大豆 | | | 醤油、みりん | |



平成26年12月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



| 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 |
|------------|--------------|----------------------|------------------------|------------------------------------|---|----|
| 15日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | キムタクごはん | 豚肉 | 米、麦、ごま、ごま油 | キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、たくあん漬 | 醤油 | |
| | レタススープ | パコーン | | 人参、玉葱、レタス | チキンスープ、塩、コンソメ、こしょう | |
| | ショーロンポー | 豚肉、鶏肉、牛乳 | 小麦粉、春雨、でん粉 | 玉葱、キャベツ、人参、キャベツ、もやし、にんにく、生姜 | 醤油、ワイン、かきエキス | |
| 16日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | 米、麦 | | | |
| | 表ごはん | | | | | |
| | 豆腐チャンプルー | 豆腐、豚肉 | ふく(小麦)、大豆油 | 人参、キャベツ、もやし、にんにく、生姜 | 塩、醤油、七味唐辛子 | |
| | 五目卵焼き | 卵 | でん粉、グラニュー糖、植物油 | いんげん、人参 | 塩、かつおぶしエキス、さばエキス | |
| 17日 (水) | いんげんのごま和え | 糸けずり | ごま、三温糖 | | 醤油、こしょう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | あわごはん | 豚肉、かまぼこ | 米、あわ | こんにやく、椎茸 | 豚骨、かつお節、みそ、塩 | |
| | イナムドゥチ | いわし | パン粉、小麦粉、米粉、大豆油 | 梅肉 | 塩 | |
| 18日 (木) | 千切りイリチー | 豚肉、昆布 | 三温糖、大豆油 | 切干大根、人参、にら、にんにく、生姜 | 酒、醤油、みりん、かつお節、塩 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 米、麦 | | | |
| | 麦ごはん | | | | | |
| | ハヤシライス | 牛肉 | 三温糖、小麦粉、バター(乳)、大豆油 | にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース | ハヤシルー(小麦、大豆、牛肉、豚肉)、デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆)、りんごピューレ、トマトピューレ、ソース(大豆、りんご)、塩 | |
| 19日 (金) | カットコーン | | | コーン | | |
| | ●杏仁フルーツ(卵、乳) | 脱脂粉乳、牛乳、杏仁豆腐(卵、乳、大豆) | | もも、パイナップル、みかん、ゼリー(大豆、もも、りんご)シイクアサー | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 米、麦 | | | |
| | 麦ごはん | | | | | |
| 22日 (月) | すき焼き | 牛肉、豆腐 | 三温糖、大豆油 | にんにく、ほうれん草、白菜、人参、長ねぎ、こんにやく、椎茸 | 醤油、みりん、酒、かつお節、塩 | |
| | きのこサラダ | ツナ | | しめじ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、アスパラ | ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、こしょう | |
| | くだもの | | | みかん | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 米、田いも、大豆油 | 人参、椎茸、ねぎ | かつお節、醤油、酒、塩 | |
| 24日 (水) | 冬至ジュシー | 豚肉、昆布、油揚げ | 三温糖 | コーン | パン粉、酒、塩、こしょう | |
| | 魚の黄金焼き | ホキ、チーズ、あおのり | | 大根、人参、きゅうり | 醤油、酢 | |
| | ●大根の甘酢和え(えび) | わかめ、しらすぼし(えび)、糸けずり | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 米、あわ | | | |
| 25日 (木) | あわごはん | | | | | |
| | 大根と昆布の煮つけ | 鶏肉、厚揚げ、昆布 | 三温糖、大豆油 | 大根、こんにやく、椎茸、いんげん、人参 | かつお節、醤油、みりん、酒、塩 | |
| | 茎わかめの和え物 | 茎わかめ | ごま、三温糖、ごま油 | きゅうり、もやし、人参 | 醤油、酢、塩 | |
| | くだもの | | | みかん | | |
| 25日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、バター | | 塩 | |
| | バターパン | 脱脂粉乳 | | マッシュルーム、人参、玉葱、セロリ、コーン、パセリ | 鶏ガラ、塩、こしょう | |
| | マッシュルームスープ | 鶏肉、パコーン、脱脂粉乳 | じゃがいも、小麦粉、バター、大豆油 | 玉葱 | チキンプイ、塩、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆)、ソース(大豆、りんご)、ワイン | |
| | ハンバーグのソースかけ | 豚肉、鶏肉 | パン粉、三温糖、でん粉 | | 醤油、こしょう、塩 | |
| プロッコリーソテー | 豚肉 | 大豆油 | ブロッコリー、人参、コーン | | | |
| クリスマスケーキ | 豆乳 | 三温糖、大豆油、米粉、水あめ | いちご | | | |

○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ます。

アレルギー対象表示義務 7品目(卵 乳 小麦 えび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ)

推奨20品目(あわび いか 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 オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも)

○天候やその他の事情により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください