

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
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
1 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ハヤシライス	牛肉 生クリーム レバー	小麦粉 油 マーガリン(乳 大豆 豚肉)	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ マッシュルーム にんにく	デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) ハヤシルウ(小麦 大豆 牛肉) 鶏がら 豚骨 ケチャップ リンゴピューレ(りんご)
	●紅芋のチーズがらめ	チーズ(乳)	さつまいも ごま 油 水あめ		
2 (火)	ゆで卵	卵			
	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	豚肉 チキアギ うす揚げ	油 うどん	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ しいたけ	削り節 しょうゆ みりん 酒 ポークブイオン(豚肉 鶏肉)
	ごぼうサラダ	ツナフレーク	マヨネーズ(酢 でんぷ ん 砂糖 植物油) ごま	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ
3 (水)	肉まん	豚肉	小麦粉 ごま	玉ねぎ	小麦 大豆 ごま 豚肉
	チーズと小魚	チーズ カタクチイワシ			
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
4 (木)	シカムドチ	豚肉 カステラかまぼこ (卵)		冬瓜 ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	削り節 豚骨 しょうゆ
	チキナーチャンプルー	豆腐 ツナフレーク ベーコン(豚肉 大豆)	油	人参 からし菜	しょうゆ
	魚の味噌ソースかけ	さば みそ	砂糖 ごま		みりん
	牛乳	牛乳			
5 (金)	食パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	ドライカレー	牛肉 豚肉 レバー 大豆	油 でん粉	玉ねぎ 人参 ビーマン ブルー(大豆) にんにく	ドライカレー(乳 牛肉 豚肉 大豆 りんご) ウスターソース(りんご 大豆) ケチャップ ワイン
	麦のポタージュ	とり肉 あさり 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん豆	麦 マーガリン(乳 大豆 豚肉) 小麦粉 油	にんじん たまねぎ セロリ コーン マッシュルーム パセリ	鶏がら 豚骨
	アーモンド和え		アーモンド 砂糖	小松菜 白菜 人参	酢 しょうゆ
5 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	にんにくの芽炒め	豚肉	ごま油 でん粉	たけのこ ビーマン 長ねぎ きくらげ にんにくの芽 人参	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) しょうゆ 酒
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉	白菜 しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 人参	しょうゆ 鶏ガラ 豚骨 削り節 大豆 ごま 小麦
	春巻き	豚肉 鶏肉	米粉 春雨	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	小麦 大豆 ほたてエキス
果物					

9 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	三色そばろ	豚肉 鶏肉 卵	油 砂糖	たけのこ からし菜 人参 しらたき	しょうゆ みりん 酒
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 みそ		冬瓜 人参	煮干だし(いわし あじ かつお さ ば えび かに) 削り節
10 (水)	●切干大根サラダ (チリメン)	チリメン(エビ)	練りごま オリーブ油 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 コーン	酢
	牛乳	牛乳			
	パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	シーフードチャウダー	あさり 鮭 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん豆	小麦粉 油 マーガリン じゃがいも	白菜 人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	豚骨 鶏がら ワイン
11 (木)	ソテー	鶏肉	油	グリーンアスパラ しめじ エリンギ コーン ビーマン	しょうゆ
	ウイナーのケチャップ煮	ウイナー(豚肉 大豆)	砂糖		ウスターソース(りんご 大豆) ワイン ケチャップ
	果物				
	牛乳	牛乳			
12 (金)	麦ご飯		米 麦		
	ミートボールと野菜の旨煮	ミートボール(牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦)	油 でん粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし たけのこ しいたけ チンゲン菜 にんにく 生姜	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) しょうゆ
	●パンウース(卵)	卵 ハム(豚肉 大豆)	春雨 ごま油 ごま 砂糖	人参 きゅうり	酢 しょうゆ
	焼きシシャモ	シシャモ			
15 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	ウイナー(豚肉 大豆) レンズ豆	オリーブ油 米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン いんげん マッシュルーム	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) しょうゆ ワイン カレー粉
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	マカロニ	玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ セロリ	鶏がら 豚骨 トマトソース(大豆) ケチャップ トマトピューレ
	魚のサクサク焼き	魚 チーズ	クルトン(小麦 乳 大豆) マヨネーズ(酢 で んぷん 砂糖 植物油)	パセリ	乳
16 (火)	果物				
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ソーキの煮付け	豚肉 厚揚げ 竹輪 昆布	砂糖	大根 人参 いんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 削り節
16 (火)	●青菜の胡麻和え (チリメン)	チリメン(エビ) 削り節	ごま 砂糖	小松菜 キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ
	油みそ	味噌 なまり節	砂糖 油	生姜	みりん
	果物				
	牛乳	牛乳			
16 (火)	焼きそば	豚肉	中華めん 油 ごま油	キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒
	トマトと卵のスープ	卵 鶏肉 絹ごし豆腐	でん粉	トマト 玉ねぎ ねぎ	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 削り節
	ポテトフライ		じゃがいも 油 小麦粉		
	チーズ	チーズ			

