

平成26年

1月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 989-1324

小学校

曜日	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(体の調子をととのえる)	調味料	曜日	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(体の調子をととのえる)	調味料
6日 (月)	牛乳	牛乳			21日 (火)	牛乳	牛乳		
	赤飯	小豆	米						
	五目豆腐	大豆 豆腐 すり身 ひじき	大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖	玉葱 竹の子 人参 枝豆					
	切干大根と野菜のいため	ツナフレーク	米ぬか油	人参 切干大根 小松菜 キャベツ					
7日 (火)	中身汁	中身 豚肉							
	牛乳	牛乳							
	七草がゆ	豚肉 みそ	米 米ぬか油 麦 マーガリン	よもぎ 大根葉 大根 椎茸 山東菜					
	魚の塩焼き	さんま							
8日 (水)	きんぴらごぼう		米ぬか油 ごま 三温糖 はちみつ ごま油	人参 レンコン 糸こんにゃく					
	くだもの			クガニー					
	あんころもち	あずき	砂糖 上新粉 もち粉 でん粉	よもぎ					
	牛乳	牛乳							
9日 (木)	食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖						
	コーンたっぷりフライ(乳)	牛乳	小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油 菜種油 パン粉	とうもろこし					
	肉団子と野菜のスープ	大豆 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ひき肉	パン粉 でん粉 トマト サラダ油	玉葱 人参 トマト セロリ 青豆					
	白菜ときゅうりのサラダ		オリーブ油	白菜 きゅうり 人参 梅肉 シークワサー					
10日 (金)	はちみつ		はちみつ						
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	五目煮	豚肉 厚揚げ	三温糖	大根 ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく					
14日 (火)	魚のあんかけ	いわし	三温糖 でん粉	生姜					
	青菜のあえもの	ツナフレーク	三温糖	ほうれん草 胡瓜 切干大根 シークワサー					
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
15日 (水)	牛肉と野菜のいため	牛肉 かまぼこ		人参 竹の子 糸こんにゃく にんにく 小松菜					
	豆腐焼売(卵)	卵白 豆腐 すり身 鶏肉	小麦粉 砂糖 サラダ油	玉葱					
	お雑煮	鶏肉 油あげ みそ	白玉団子	大根 椎茸 山東菜 人参 長葱					
	牛乳	牛乳							
16日 (木)	ひじきごはん	豚肉 油揚げ ひじき	米ぬか油 米 麦	人参 ごぼう 葱					
	魚の大根おろしかけ	さば	三温糖 でん粉						
	青菜と白菜のおかかあえ	糸削り節 ツナフレーク	三温糖	白菜 きゅうり 小松菜					
	くだもの			くだもの					
17日 (金)	牛乳	牛乳							
	黒米ごはん		米 黒米 麦	人参 椎茸 生姜 竹の子 キャベツ					
	牛肉ピーマンいため	豚肉	小麦粉 でん粉	人参 玉葱 竹の子 ピーマン					
	春巻	豚肉	小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 菜種油						
20日 (月)	あさりの中華スープ(あさり)	あさり わかめ 絹ごし豆腐	でん粉	コーン 椎茸 えのき茸					
	くだもの			みかん					
	牛乳	牛乳							
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	米ぬか油 小麦粉(スパゲティ)	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく					
21日 (火)	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	バター じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	グリーンピース					
	大根サラダ	ささみチャック	三温糖 オリーブ油	大根 人参 きゅうり 梅肉					
	くだもの			みかん					
	牛乳	牛乳							
22日 (水)	ゆかりごはん	牛乳							
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 みそ かまぼこ	米 麦	ゆかり粉					
	魚の梅やき	赤魚	三温糖 サラダ油	人参 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく					
	野菜の甘酢あえ	ツナフレーク 糸削り節	三温糖	梅肉					
23日 (木)	牛乳	牛乳							
	中華ピラフ	鶏肉 ひよこ豆		人参 もやし キャベツ 小松菜					
	卵の甘酢かけ	卵							
	野菜の中華あえ	ツナフレーク							
24日 (金)	くだもの								
	牛乳	牛乳							
	中身そば	豚肉 中身 かまぼこ							
	エビと野菜の包み蒸し(エビ)	えび すり身							
27日 (月)	茸と野菜のいため	ツナフレーク 厚揚げ							
	くだもの								
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米	人参 椎茸 竹の子 ねぎ					
28日 (火)	ひじきいため	ツナフレーク ひじき 油揚げ	米ぬか油	人参 切干大根 キャベツ たら					
	紅芋の甘醤油かけ		菜種油 紅芋						
	大根のみそ汁	豚肉 とうふ みそ		大根 こんにゃく 椎茸 生姜 山東菜					
	くだもの			みかん					
29日 (水)	牛乳	牛乳							
	コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖						
	ハンバーグ	豚挽き肉 牛ひき肉	ラード パン粉 砂糖	人参 玉葱 トマト					
	アスパラのソテー	豚肉	マーガリン 米ぬか油 でん粉	アスパラ 人参 キャベツ しめじ 玉葱					
30日 (木)	あさりポテトのスープ(あさり)	あさり 鶏肉	じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト					
	スライスチーズ	チーズ							
	牛乳	牛乳							
	クープジュシー	昆布 豚肉 油揚げ	米ぬか油 米 麦	人参 椎茸 竹の子 ねぎ					
31日 (金)	魚の梅ソースかけ	さば	三温糖 でん粉	生姜					
	野菜のおかかあえ	糸削り節	三温糖	人参 大根 胡瓜 小松菜					
	くだもの			タンカン					
	黒糖蒸ケーキ(乳)	牛乳	黒糖 小麦粉						
1月20日 (月)	牛乳	牛乳							
	わかめごはん	わかめ	米 麦						
	じゃが芋 三温糖			パパイヤ 人参 椎茸 こんにゃく さやいんげん					
	魚の甘酢かけ	しいら	三温糖 小麦粉 でん粉 菜種油	シークワサー					
2月1日 (火)	青菜のおかかあえ	糸削り節	三温糖	ほうれん草 胡瓜 大根					
	牛乳	牛乳							
	黒米ごはん		米 麦 黒米						
	千切りイリチー(卵)	カステラかまぼこ 豚肉	米ぬか油	切干大根 人参 木くらげ こんにゃく					
2月2日 (水)	モスク餃子	もずく 豚肉	米ぬか油 小麦粉 でん粉	玉葱 キャベツ 白菜 にんにく					
	じゃが芋とあさりの汁(あさり)	あさり とうふ みそ	じゃが芋	こんにゃく 椎茸 人参 山東菜					
	くだもの			タンカン					
	牛乳	牛乳							
2月3日 (木)	麦ごはん		米 麦						
	豆腐の中華いため	豚肉 豆腐	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく					
	小魚のからあげ	小いわし	でん粉 菜種油						
	中華あえ	ささみチャック	三温糖	人参 ごぼう 胡瓜 切干大根					

※ 給食費は期限内に納めていただきますようお願いいたします。

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください

平成26年

1月 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター第3調理場
TEL 989-1324

中学校

曜日	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(体の調子をととのえる)	調味料	曜日	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(体の調子をととのえる)	調味料	
6日 (月)	牛乳	牛乳			21日 (火)	牛乳	牛乳			
	赤飯	小豆	米			バターハウスパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	五目豆腐	大豆 豆腐 すり身 ひじき	大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖	玉葱 竹の子 人参 枝豆		ミートソース	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉	米ぬか油 三温糖 でん粉	玉葱 人参 トマト ピーマン にんにく	
	切干大根と野菜のいため	ツナフレーク	米ぬか油	人参 切干大根 小松菜 キャベツ		さけと卵のスープ(卵)	さけ 卵	じゃが芋 でん粉	コーン えのき茸 白菜 椎茸 長葱	醤油
中身汁	中身 豚肉		こんにやく 生姜 椎茸 葱	豆と野菜のサラダ	白インゲン レッドキドニー	砂糖 オリブ油	胡瓜 大根 レモン	米酢		
くだもの			みかん	くだもの			みかん			
7日 (火)	牛乳	牛乳			22日 (水)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	豚肉 みそ	米 米ぬか油 麦 マーガリン	よもぎ 大根葉 大根 椎茸 山東菜		麦ごはん		米 麦		
	魚の塩麹やき	さんま				カレー	豚肉	マーガリン 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	人参 玉葱 南瓜 ピーマン にんにく	
	きんぴらごぼう		米ぬか油 ごま 三温糖 はちみつ ごま油	人参 レンコン 糸こんにやく		ゆで卵(卵)	卵			
くだもの			クガニー	ひじきのあえもの	ひじき ツナフレーク	三温糖	胡瓜 人参 レモン	醤油 米酢		
あんころもち	あずき	砂糖 上新粉 もち粉 でん粉	よもぎ							
8日 (水)	牛乳	牛乳			23日 (木)	牛乳	牛乳			
	食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖			中華ピラフ	鶏肉 ひよこ豆	米ぬか油 米 麦 ごま ごま油	木くらげ 大根 人参 長葱 竹の子	
	コーンたっぷりフライ(乳)	牛乳	小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油 菜種油 パン粉	とうもろこし		卵の甘酢かけ	卵	米粉 でん粉 三温糖		
	肉団子と野菜のスープ	大豆 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ひき肉	パン粉 でん粉 トマト サラダ油	玉葱 人参 トマト セロリ 青豆		野菜の中華あえ	ツナフレーク	三温糖	小松菜 もやし 人参 胡瓜	豆板醤 米酢
白菜ときゅうりのサラダ		オリーブ油	白菜 きゅうり 人参 梅肉 シークワサー	くだもの						
はちみつ		はちみつ		アーモンド		アーモンド サラダ油				
9日 (木)	牛乳	牛乳			24日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦			中身そば	豚肉 中身 かまぼこ	沖縄そば(小麦粉)	こんにやく 生姜 葱	醤油 みりん
	五目煮	豚肉 厚揚げ	三温糖	大根 ごぼう 人参 椎茸 こんにやく		えび すり身		でん粉 サラダ油 米粉 ラード	玉葱 竹の子 人参 青豆 ほうれん草	
	魚のあんかけ	いわし	三温糖 でん粉	生姜		茸と野菜のいため	ツナフレーク 厚揚げ	米ぬか油 でん粉	人参 しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ 木くらげ	醤油 みりん
青菜のあえもの	ツナフレーク	三温糖	ほうれん草 胡瓜 切干大根 シークワサー	くだもの						
10日 (金)	牛乳	牛乳			27日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦			ひじきいため	ツナフレーク ひじき 油揚げ	米ぬか油	人参 椎茸 竹の子 ねぎ	
	牛肉と野菜のいため	牛肉 かまぼこ		人参 竹の子 糸こんにやく にんにく 小松菜		紅芋の甘醤油かけ		菜種油 紅芋	人参 切干大根 キャベツ たら	醤油 みりん
	豆腐焼売(卵)	卵白 豆腐 すり身 鶏肉	小麦粉 砂糖 サラダ油	玉葱		大根のみそ汁	豚肉 とうふ みそ		大根 こんにやく 椎茸 生姜 山東菜	醤油 みりん
お雑煮	鶏肉 油あげ みそ	白玉団子	大根 椎茸 山東菜 人参 長葱	くだもの			みかん			
14日 (火)	牛乳	牛乳			28日 (火)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	豚肉 油揚げ ひじき	米ぬか油 米 麦	人参 ごぼう 葱		コッペパン	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	魚の大根おろしかけ	さば	三温糖 でん粉			ハンバーグ	豚挽き肉 牛ひき肉	ラード パン粉 砂糖	人参 玉葱 トマト	
	青菜と白菜のおかかあえ	糸削り節 ツナフレーク	三温糖	白菜 きゅうり 小松菜		アスパラのソテー	豚肉	マーガリン 米ぬか油 でん粉	アスパラ 人参 キャベツ しめじ 玉葱	薄口醤油
くだもの			くだもの	あさりとポテトのスープ(あさり)	あさり 鶏肉	じゃが芋 でん粉	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト			
アーモンドカル	煮干し	アーモンド 砂糖		スライスチーズ	チーズ					
15日 (水)	牛乳	牛乳			29日 (水)	牛乳	牛乳			
	黒米ごはん		米 黒米 麦	人参 椎茸 生姜 竹の子 キャベツ		クープジュシー	昆布 豚肉 油揚げ	米ぬか油 米 麦	人参 椎茸 竹の子 ねぎ	醤油 みりん
	牛肉ピーマンいため	豚肉	小麦粉 でん粉	人参 玉葱 竹の子 ピーマン		魚の梅ソースかけ	さわら	三温糖 でん粉	生姜	醤油 みりん
	春巻	豚肉	小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 菜種油	コーン 椎茸 えのき茸		野菜のおかかあえ	糸削り節	米ぬか油		醤油 米酢
あさりの中華スープ(あさり)	あさり わかめ 絹ごし豆腐	でん粉	みかん	くだもの			タンカン			
黒糖蒸しケーキ(乳)				黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳	黒糖 小麦粉				
16日 (木)	牛乳	牛乳			30日 (木)	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	米ぬか油 小麦粉(スパゲティ)	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく		わかめごはん	わかめ	米 麦		
	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	バター じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	グリーンピース		豚肉 かまぼこ	じゃが芋 三温糖	三温糖 小麦粉 でん粉	パパイア 人参 椎茸 こんにやく さやいんげん	
	大根サラダ	ささみチャンク	三温糖 オリブ油	大根 人参 きゅうり 梅肉		魚の甘酢かけ	しいら	三温糖 小麦粉 でん粉	シークワサー	
くだもの			みかん	青菜のおかかあえ	糸削り節	三温糖	ほうれん草 胡瓜 大根	醤油 米酢		
ヨーグルト(乳)	脱脂粉乳 生クリーム									
17日 (金)	牛乳	牛乳			31日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦			黒米ごはん		米 麦 黒米		
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 みそ かまぼこ	三温糖 サラダ油	人参 大根 ごぼう しいたけ こんにやく		干切りイリチー(卵)	カステラかまぼこ 豚肉	米ぬか油	切干大根 人参 木くらげ こんにやく	醤油 みりん
	魚の梅やき	赤魚	三温糖	梅肉		モズク餃子	もずく 豚肉	米ぬか油 小麦粉 でん粉	玉葱 キャベツ 白菜 にんにく	
野菜の甘酢あえ	ツナフレーク 糸削り	三温糖	人参 もやし キャベツ 小松菜	じゃが芋とあさりの汁(あさり)	あさり とうふ みそ	じゃが芋	こんにやく 椎茸 人参 山東菜	醤油 米酢		
くだもの			みかん	くだもの			タンカン			
20日 (月)	牛乳	牛乳			※ 1年生は1月22日(水)~24日(金)まで職場体験のため欠食です。 ※ 給食費は期限内に納めていただきますようお願いいたします。					
	麦ごはん		米 麦							
	豆腐の中華いため	豚肉 豆腐	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく						
	小魚のからあげ	小いわし	でん粉 菜種油							
中華あえ	ささみチャンク	三温糖	人参 ごぼう 胡瓜 切干大根							
くだもの			みかん							

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵のアレルギーを持っている児童は献立の横()の中にアレルギーの食材記入してありますので、取り除いて食べてください