

平成26年

2月の予定献立表

沖縄市第2調理場
電話番号 937-2700

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
栄養基準	640 kcal	24.0 g	21.0 g
	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て あ か き み ど り 小 学 校	手巻さし 大根のそぼろ煮 節分豆 牛乳 キャバツとエリンギのソテー きのこスパゲティ 串カツ 牛乳	あわごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ シヨーンポ 牛乳	なかよしパン ビーフストロガノフ アスパランテー くだもの 牛乳	麦ごはん 肉じゃが きゅうりのしらす和え 納豆 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、ぶたにく、とりにく、さきみ、たまご サゲ油、マカロニ、パン粉、こむぎこ キャベツ、たまご、にんにく、生薬、シタケ たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき C:589 P:25.5 F:21.4 C:609 P:29.3 F:24.4	牛乳、とうふ、ぶたにく、きゅうりにく みそ、ローマふ、わかめ、とりにく、脱脂粉乳 こめ、あわ、むぎ、三温糖、ごま油、ごま でんぷん、はるさめ、ごまご、醤油 にんじん、たまねぎ、ゴロ、にんにく、生姜 しいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ C:717 P:33.9 F:26.3 C:863 P:39.7 F:29.9	牛乳、脱脂粉乳、ぎゅうにく、クリーム ペーコン こむぎ、グラニュー糖、ハチコ、バター シヨートニング、ラード、かたくりこ たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじん アスパラガス、パプリカ、トマトペースト C:741 P:25.9 F:23.9 C:891 P:30.0 F:28.9	牛乳、ぶたにく、けずり節、わかめ チリメン、いとけずり、なっとう こめ、むぎ、じゃがいも、三温糖、サゲ油 たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにやく しいたけ、チリメン、生薬、きゅうり C:585 P:26.1 F:14.2 C:703 P:30.3 F:15.6
こ ん だ て	2月行事予定表 2月3日(月) 美里小・北美小 コザ小欠食 2月17日(月) 越来小欠食 2月24日(月) 美里中欠食	12(水) 焼きいも もずく雑炊 厚揚げの野菜そぼろ煮 エバのから揚げ 牛乳	13(木) 麦ごはん 豆乳豚汁 茗わかめの酢の物 厚焼卵 くだもの 牛乳	14(金) 揚げパン クリームシチュー プロッコリーソテー 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、なかみ、ぶたにく、かまぼこ けずり節、こんぶ、さわら こめ、あわ、むぎ、こめ、ごま油、三温糖 サゲ油 えのき、こまつな、はくさい、にんじん にんにく、しいたけ、しめじ、たまねぎ C:596 P:29.4 F:19.8 C:720 P:29.3 F:21.8	牛乳、もずく、びんなが、けずり節、あじ あつあげ、ぶたにく、とりにく さつまいも、ごめ、むぎ、納豆、三温糖 でんぷん、サゲ油、ハチコ チゲン、しいたけ、にんじん、たまねぎ しよが C:605 P:23.6 F:18.4 C:697 P:24.1 F:20.3	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、とりにゅう みそ、けずり節、わかめ こめ、むぎ、さといも、ごま油、三温糖 にんじん、だいごん、ごぼう、こんにやく ねぎ、しめじ、きゅうり、みかん C:589 P:23.4 F:18.8 C:701 P:24.5 F:18.8	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく チーズ、ハチコ、クリーム、ぶたにく こむぎ、グラニュー糖、サゲ油、三温糖 シヨートニング、アーモンド、マカロニ にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム ハチコ、プロッコリー、たけのこ C:764 P:24.3 F:28.5 C:854 P:28.7 F:28.5
こ ん だ て	17(月) 赤飯 なかみ汁 昆布入り野菜炒め 魚の照焼き 牛乳	19(水) 麦ごはん 白菜のみそ汁 きんぴらごぼう 手羽中の甘辛め 牛乳	20(木) 胚芽なかよしパン マカロニのカントリー炒め きのごサラダ 牛乳	21(金) あわごはん 中華スープ チンジャオロース フルーツポンチ 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、サゲ油、わかめ、レンズマ、ペーコン ひよこまめ(ゆで)、とりにく こめ、オリーブ油、こしょう(白) だいごんにんじん、たまねぎ、いんげん コーン C:647 P:24.4 F:28.6 C:744 P:28.0 F:32.8	牛乳、ぶたにく、けずり節、みそ、とりにく こめ、むぎ、三温糖、ごま、サゲ油、ハチコ はくさい にんじん、だいごん、ねぎ ごぼう、こんにやく、ピーマン C:693 P:27.3 F:18.7 C:763 P:33.1 F:21.4	牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、シーチキン こむぎ、グラニュー糖、小麦はくい、 シヨートニング、マカロニ、サゲ油、ハチ コーン、たまねぎ、ピーマン、にんにく しめじ、きゅうり、カリフラワー C:649 P:26.3 F:23.4 C:746 P:31.1 F:26.0	牛乳、とりにく、たまご、とうふ、みそ けずり節、ぎゅうにく こめ、あわ、むぎ、はるさめ、ごま油 でんぷん、三温糖、オリーブオイル ピーマン、たけのこ、にんにく、もやし C:561 P:20.9 F:14.7 C:680 P:24.7 F:16.1
こ ん だ て	24(月) あわごはん 豆腐チャンプルー 大根とタコの酢の物の物 さばのゆずみそ煮 牛乳	26(水) 麦ごはん カツカレー ツナサラダ 牛乳	27(木) 麦ごはん イタリヤンスープ タコライス くだもの 牛乳	28(金) 炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 青菜のおかかマヨ和え 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、とうふ、ぶたにく、わかめ、たこ さば、みそ こめ、あわ、むぎ、こむぎこ、サゲ油、サケ 三温糖 にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、生姜 だいごん、きゅうり、ヒラレモン、ゆず C:650 P:31.5 F:24.2 C:783 P:36.9 F:24.4	牛乳、豚カツ、ぶたにく、脱脂粉乳 ひんなが こめ、キャベツ、むぎ、サゲ油、じゃがいも ハチコ、ハチコ、納豆、大豆油、異性化液糖 たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ いんげん、トマト、パプリカ、セロリ、ピーマン C:783 P:24.0 F:30.8 C:940 P:27.9 F:35.7	牛乳、ペーコン、ぎゅうにく、ぶたにく チー こめ、キャベツ、むぎ、スパゲティ、サゲ油 じゃがいも、チリメン たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ いんげん、トマト、パプリカ、セロリ、ピーマン C:711 P:26.8 F:23.9 C:845 P:33.1 F:32.8	牛乳、きびなご、ぶたにく、あぶらあげ けずり節、いとけずり ハチコ、でんぷん、サゲ油、こめ、むぎ にんじん、ごぼう、しいたけ、きくらげ ねぎ、小松菜、もやし C:673 P:25.6 F:22.8 C:859 P:30.6 F:26.0



花と食のフェスティバル2014



もうすぐ卒業 リクエスト給食 ベスト5

日 時：2/1(土)・2(日) 10:00~18:00
会 場：興武山公園、沖縄県立武道館など

中学3年生は、もうすぐ卒業ですね。
給食を食べるのも残り少なくなっ
てきました。
そこで、中学3年生が「もう一度食
べたい給食ベスト5」を今月より、
給食に取り入れていきます！
お楽しみに☆

1. 揚げパン
2. タコライス
3. みそラーメン
4. カレー
5. ケーキ



2014年
2月

献立表(アレルギー)

沖縄市第2調理場
937-2700

日	曜日	こ ん だ て	食 品 材 料 名
3	月	手巻きずし 大根のそぼろ煮 節分豆	精白米 シママース 三温糖 ミツカン酢 ★ウインナー 卵 ベつたら漬 焼きのり 大根 鶏肉 にんじん 厚あげ 干しいたけ 小松菜 しょうが とりがら 三温糖 しょうゆ みりん 酒 シママース サラダ油 でんぷん 大豆
4	火	キヤベツとエリンギのソテー きのこスパゲティ 串カツ あわごはん	キヤベツ レタス コーン 豚肉 にんにく 生姜 シママース こしょう白 サラダ油 スパゲティ 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン えのきだけ しめじ しいたけ マッシュルーム 小松菜 とりがら シママース しょうゆ サラダ油 にんにく 鶏肉 かぼちゃ パン粉 小麦粉 食塩 こしょう サラダ油 米飯 あわ
5	水	麻婆豆腐 春雨サラダ アスパラノテー くだもの	とうふ 豚肉 牛肉 にんじん たまねぎ にら にんにく 生姜 干しいたけ 赤みそ 白みそ 三温糖 ★トマトケチャップ みりん ごま油 唐辛子 赤みそ しょうゆ でんぷん はるさめ もやし にんじん きゅうり ★ローズハム わかめ 三温糖 しょうゆ ミツカン酢 ごま油 シママース いりごま
6	木	シーロンポー なかよしパン ビーフストロガフ アスパラノテー くだもの	豚肉 鶏肉 たまねぎ キヤベツ でん粉 春雨 しょうゆ 脱脂粉乳 ポークエキス ワイン 食塩 ごま油 ★オイスターソース こしょう白 小麦粉 小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング イースト 食塩 牛肉 赤ワイン にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん アスパラガス パセリ 小麦粉 無塩バター トマトピューレ ★デミグラスソース 生クリーム ★ウスターソース とりがら シママース こしょう白 三温糖 サラダ油 アスパラガス にんにく ★ペーコン にんじん しめじ たけのこ シママース こしょう白 サラダ油 いちご
7	金	麦ごはん 肉じゃが きゅうりのしらす和え 納豆 あわごはん	米飯 大麦 豚肉 しょうゆ みりん 酒 にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ 糸こんにやく しいたけ しょうが グリーンピース 三温糖 けずり節 サラダ油 きゅうり わかめ チリメン(えび) 糸けずり しょうゆ ミツカン酢 みりん 三温糖 大豆 しょうゆ みりん
10	月	キムチ汁 豚肉と野菜炒め チーズはんぺんフライ 焼きいも もずく雑炊	米飯 あわ 豚肉 ★キムチの素 えのきだけ こまつな はくさい にんじん 酒 しょうゆ 白みそ 麦みそ けずり節 ごま油 豚肉 にんにく しいたけ しめじ にんじん たまねぎ キヤベツ けずり節 三温糖 しょうゆ みりん 酒 すり身 チーズ 卵白 パン粉 水あめ コーンフラワー 砂糖 食塩 でん粉 サラダ油 さつま芋
12	水	厚揚げの野菜そぼろ煮 エバのから揚げ 麦ごはん 豆乳豚汁 茎わかめの酢の物 厚焼卵 くだもの	精白米 大麦 もずく ★シーチキン チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ しょうゆ シママース けずり節 厚揚げ 豚肉 鶏肉 にんじん たまねぎ しいたけ けずり節 三温糖 しょうゆ みりん しょうが でん粉 サラダ油 えば シママース こしょう白 薄力粉 でんぷん サラダ油 米飯 大麦
13	木	揚げパン クリームシチュー ブロッコリーソテー 赤飯 なかみ汁	豚肉 にんじん 大根 ごぼう 里芋 こんにやく 油揚げ 豆乳 赤みそ 白みそ 長ねぎ けずり節 茎わかめ しめじ きゅうり もやし にんじん いりごま ごま油 三温糖 しょうゆ 特濃酢 シママース 鶏卵 グラニュー糖 サラダ油 食塩 かつお節 でん粉 ぼんかん
14	金	魚の照焼き	小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング イースト 食塩 サラダ油 きな粉 アーモンド 三温糖 黒砂糖 脱脂粉乳
17	月	昆布入り野菜炒め	鶏肉 にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも マカロニ マッシュルーム パセリ 薄力粉 バター 生クリーム ★ホワイトルー 脱脂粉乳 とりがら シママース こしょう白 ブロッコリー にんじん たけのこ 豚肉 しょうゆ こしょう白 シママース サラダ油 米飯 赤米 黒米
		魚の照焼き	中味 豚肉 ★カステラかまぼこ こんにやく しいたけ ねぎ しょうが 豚骨 けずり節 しょうゆ シママース 大根 豚肉 酒 にんじん 細切昆布 こまつな にら にんにく 生姜 三温糖 しょうゆ みりん けずり節 シママース サラダ油 さわら 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 酒

18	火		海藻サラダ まめまめピラフ	わかめ 大根 にんじん 青じそドレッシング 精白米 レンズまめ ひよこまめ にんじん たまねぎ さやいんげん コーン ★ベーコン チキンブイヨン オリーブ油 白ワイン こしょう
19	水		チキンのカレーマヨ焼き 麦ごはん 白菜のみそ汁 きんぴらごぼう 手羽中の甘辛め なかよしパン	鶏肉 シママース こしょう マヨネーズ パセリ カレー粉 米飯 大麦 はくさい 豚肉 にんじん 大根 ねぎ けずり節 白みそ 赤みそ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン けずり節 三温糖 しょうゆ みりん いりごま 七味唐辛子 サラダ油 手羽中 薄力粉 でんぷん 三温糖 しょうゆ みりん いりごま
20	木		マカロニのカントリリー炒め きのごサラダ あわごはん	小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング イースト 食塩 マカロニ 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン ★トマトケチャップ ★とんかつソース カレー粉 にんにく シママース サラダ油 無塩バター しめじ きゅうり 赤ピーマン カリアラワー アスパラ ★シーチキン ★和風ドレッシング こしょう白
21	金		中華スープ チンジャオロース フルーツポンチ あわごはん	米飯 あわ 鶏肉 はくさい きくらげ 鶏卵 にんじん ねぎ 豆腐 はるさめ 豚骨 シママース こしょう白 しょうゆ ごま油 けずり節 でんぷん
24	月		豆腐チャンプルー 大根とタコの酢の物の物 さばのゆずみそ煮 あみパン	とうふ 豚肉 にんじん キヤベツ もやし 麩 にんにく 生姜 シママース しょうゆ 七味唐辛子 サラダ油 大根 わかめ たこ きゅうり 特濃酢 三温糖 しょうゆ シークワサー さば 三温糖 白みそ みりん ゆず 米粉 シママース
25	火		クラムチャウダー 野菜サラダ くだもの	小麦粉 脱脂粉乳 グラニュー糖 ショートニング イースト 食塩 あさり 鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも マツシユルム パセリ 小麦粉 無塩バター 脱脂粉乳 とりがら シママース こしょう白 サラダ油 ポークブイヨン ほうれん草 キヤベツ コーン にんじん さやいんげん ★和風ドレッシング
26	水		麦ごはん カツカレー ツナサラダ 麦ごはん イタリアンスープ タコライス くだもの	精白米 大麦 豚カツ(豚肉 パン粉 でん粉 食塩 こしょう にんにく) 豚肉 たまねぎ セロリー にんじん ピーマン じゃがいも にんにく ★カレールウ 薄力粉 無塩バター カレー粉 ★ウスターソース 脱脂粉乳 シママース サラダ油 ★シーチキン キヤベツ たまねぎ きゅうり ★フレンチドレッシング
27	木		きびなごのから揚げ 炊き込みご飯 青菜のおかかマヨ和えア	精白米 大麦 ★ベーコン スパゲティ たまねぎ にんにく にんじん キヤベツ さやいんげん ★トマト缶 じゃがいも とりがら ローレル シママース こしょう黒 パセリ 牛肉 豚肉 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ピーマン ★トマトソース ナツメグ ★チリミックス ★チリパウダー ★チリソース ★ホットソース パプリカ ★ウスターソース しょうゆ シママース サラダ油 キヤベツ チエダーチーズ はっさく
28	金		きびなごのから揚げ 炊き込みご飯 青菜のおかかマヨ和えア	きびなご シママース こしょう白 薄力粉 でんぷん サラダ油 精白米 大麦 豚肉 にんじん ごぼう しいたけ きくらげ 油揚げ ねぎ けずり節 しょうゆ みりん 酒 シママース サラダ油 小松菜 もやし にんじん 糸けずり ★マヨネーズ しょうゆ

★ は、学校給食原材料表示一覧表に詳しい原材料が記載されています。ご参照ください。

ア は、アレルギー除去対応日です。

★★食物アレルギー献立表活用についてのお願いです★★

日ごろから学校給食へのご理解とご協力に対し心よりお礼申し上げます。

学校給食の実施に伴い、学校給食原材料表示一覧と、毎月配布される食物アレルギー献立表をご本人と保護者の方で、ご確認をしてくださる様よろしくお願ひ致します。

何かお気づきの点がございましたらお手数ですが、調理場までお電話をお願いします。(奥儀)

- ・しょうゆ 大豆 小麦 食塩 水
- ・ミツカン酢 特濃酢 小麦 とうもろこし 米 アルコール 食塩 酒かす
- ・マヨネーズ 卵黄 大豆 りんご 食用油 醸造酢 塩
- ・赤みそ 白みそ 合わせみそ 大麦 大豆 食塩 酒精 水
- ・みりん もち米 米 米麴 醸造アルコール 糖類
- ・酒 米 米麴 醸造アルコール 糖類 酸味料
- ・カレー粉 ターメリック コリアンダー クミン 赤唐辛子 ナツメグ シナモン コショウ
- ・カレールー 小麦粉 大豆 乳糖 りんご 玉葱 食油 カレー粉 食塩 砂糖
- ・デミグラスソース 小麦粉 大豆 牛肉 豚肉 ブイヨン 玉葱 ラード トマトペースト 赤ワイン 砂糖 でん粉 香辛料
- ・とんかつソース りんご とまと 人参 にんにく 玉葱 醸造酢 砂糖 ブドウ糖 食塩 唐辛子 こしょう 調味料 コーンスターチ 増粘剤 カラメル色素 甘味料(甘草)
- ・ウスターソース りんご トマト 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 醸造酢 砂糖 ブドウ糖 食塩 唐辛子 こしょう アミノ酸 カラメル色素 甘味料
- ・オイスターソース 牡蠣エキス 砂糖 魚醤 酵母エキス 麦芽エキス でん粉 増粘剤 デキストリン
- ・キムチの素 いか かつお 大豆 りんご みかん にんにく 生姜 食塩 砂糖 ブドウ糖 果糖液糖 唐辛子 醸造酢(とうもろこし) こんぶ アミノ酸
- ・中華味 しょうゆ 食塩 水飴 豚・牛・鶏エキス オイスターソース たまねぎ 酵母エキス たん白加水分解物 香辛料 にんにく ソルビトール カラメル色素 乳化剤
- ・チリミックス チリパウダー 小麦粉 乳清 ポークエキス 砂糖 食塩 トマト でん粉 パプリカ デキストリン 酵母エキス カラメル色素 調味料
- ・チリソース ケチャップ にんにく たまねぎ しょうが でん粉 パプリカ
- ・ホットソース 赤トウガラシ 酢 食塩
- ・青じそ ノンオイルドレッシング しょうゆ ほたてエキス りんご レモン けずり節 醸造酢 食塩 酒精 青じそ 梅肉 野菜エキス
- ・フレンチドレッシング 醸造酢 レモン果汁 食塩 セルロース 乾燥玉ねぎ 増粘剤 香辛料
- ・トマトペースト…… とまと
- ・トマトピューレ ……とまと 塩 水
- ・トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 食塩 砂糖 ワイン にんにく パプリカ 香辛料
- ・トマトケチャップ トマト ブドウ糖 酢 たまねぎ 塩
- ・リンゴピューレ りんご ビタミンC
- ・(卵抜き)かまぼこ、なると、ちくわ、チキアギ糸より スケソウダラ コーンでん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 食塩 調味料 PH調整剤
- ・シーチキン びんながまぐろ 塩 野菜エキス
- ・ホワイソース ・ホワイトルー 小麦粉 牛乳 マーガリン チキンブイヨン 大豆油 チーズ 塩 脱脂大豆 ラード コーンパウダー 牛肉 胡椒
- ・豆板醤 小麦 そら豆麴(そら豆 大豆) 食塩 酒精
- ・甜麺醤 味噌 砂糖 しょうゆ 植物油 脂
- ・コチュジャン 米 こうじ 食塩 唐辛子 砂糖
- ・杏仁フルーツ 練乳 牛乳 大豆 寒天 水飴 でん粉 ブドウ糖
- ・フルーツカクテル 黄桃 洋梨 砂糖 ぶどう パイン チェリー クエン酸
- ・10種の実(うまかつ十) 大豆 カエリ 昆布 ひまわり 松の実 南瓜の種 落花生 のり アーモンド 小麦粉 でん粉 片口いわし 麦芽糖
- ・ベーコン 乳蛋白 乳パウダー 大豆蛋白 豚肉 塩 砂糖 水飴
- ・ロースハム 卵蛋白 大豆蛋白 乳蛋白 豚肉 配合添加物
- ・ウインナー 大豆蛋白 豚肉 でん粉 塩 海藻粉末 香辛料 調味料
- ・焼き豚 乳蛋白 卵蛋白 大豆蛋白 しょうゆ 豚肉 水飴 砂糖 塩 香辛料 配合添加物
- ・カクテルゼリー 牛乳 脱脂粉乳 寒天 ブドウ糖 クチナシ色素 紅麴 ワイン 水飴 砂糖
- ・タルタルソース 植物油 脂 ピクルス 鶏卵 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料 増粘多糖類 レモンパウダー
- ・コールスロートドレッシング 卵黄 乳成分(小麦粉 大豆を原材料に含む) 大豆油 酢 レモン汁 ガーリック パプリカ色素 ブドウ糖 果糖
- ・和風ドレッシング しょうゆ 酢 植物油 ブドウ糖 ゆず果汁 レモン果汁 アミノ酸 増粘剤 かつお節