

平成26年2月

# 学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター

中の町調理場

電話 932-9377

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3	月	むぎごはん		米 麦		18	火	クファージュシー	豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布	米 麦 こめ油	干しいたけ にんじん ねぎ
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		みそしる	厚揚げ みそ	里芋	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ねぎ			きびなごのアーサあげ	きびなご アーサ たまご	小麦粉 サラダ油	
		いわしのうめに	いわし	さとう 米でん粉	梅肉			しらあえ	とうふ ツナフレーク みそ	三温糖 ごま	ほうれんそう にんじん こんにやく
		ごまあえ ふくまめ	大豆	ごま 三温糖	はくさい ほうれん草			オレンジ			オレンジ
4	火	むぎごはん		米 麦	19	水	こくとろパン		黒糖パン		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		きのこカレー	豚肉 鶏レバー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン			にんじん たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんにく	はくさいのクリームに	鶏肉 ベーコン 白花豆ペースト	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	はくさい にんじん たまねぎ にんにく
		ブロッコリーサラダ		たんかんドレッシング			ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	えだまめサラダ	ハム ひじき	三温糖 ごま	もやし にんじん 青豆
		いよかん					いよかん	いよかん			いよかん
5	水	コッペパン		コッペパン	20	木	やきそば	豚肉	中華めん こめ油	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		やさいスープ		じゃがいも			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	にくまん	豚肉 植物性蛋白	小麦粉 ラード でん粉 植物油	たまねぎ
		まぐろのアンGRES	まぐろ	でん粉 サラダ油 三温糖				べにいもかりんとう	紅いも 三温糖 黒糖 水あめ	サラダ油	はっさく
		サイコロサラダ	白いんげん豆	マヨネーズ			にんじん きゅうり あおまめ	はっさく			はっさく
6	木	うっちゃんライス	鶏肉 ベーコン	米	にんじん 長ねぎ とうもろこし パセリ	21	金	むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		さかなのピザやき	ほき チーズ		ピーマン たまねぎ トマト			はるさめのピリからいため	豚肉	はるさめ 三温糖 こめ油 ごま油	にんじん だいこん 大根葉 しゆんぎく にんにく しょうが
		だいこんサラダ	わかめ 糸けずり	三温糖	だいこん きゅうり ピーマン			さばのカレーたつたあげ	さば	小麦粉 でん粉 サラダ油	しょうが
		オレンジ			オレンジ			おほかあえ	糸けずり		はくさい こまつな にんじん
7	金	むぎごはん		米 麦	24	月	むぎごはん		米 麦		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		けんちんじる	鶏肉 豆腐	里芋			にんじん ごぼう こんにやく	イナムドウチ	豚肉 カステラかまぼこ みそ		こんにやく だいこん 干しいたけ
		ひじきまめ	大豆 ひじき	こめ油 三温糖			にんじん	タマナーイリチー	豚肉 ちきあぎ	こめ油	にんじん キャベツ なら もやし
		はくさいのキムチあえ		三温糖			はくさい パクチョイ 黄ピーマン	たこのすのもの オレンジ	たこ わかめ	三温糖	だいこん きゅうり オレンジ
10	月	むぎごはん		米 麦	25	火	むぎごはん		米 麦		
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		はつぼうさい	豚肉 えび いか うずら卵	でん粉 こめ油			干しいたけ たけのこ はくさい にんじん パクチョイ しょうが にんにく	ぎゅうにゅう	牛乳		
		おからサラダ	おから ツナフレーク 白花豆ペースト	マヨネーズ			きゅうり ピクルス にんじん 赤ピーマン	すきやきに	牛肉 豆腐	こめ油 三温糖	たまねぎ 長ねぎ にんじん こんにやく はくさい えのきだけ
								かぼちゃてんぷら	たまご	小麦粉 サラダ油	かぼちゃ
12	水	はいがみパン		胚芽パン	26	水	コーントースト	ツナフレーク チーズ	食パン マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		マッシュルームスープ	貝柱	じゃがいも 小麦粉 マーガリン ホワイトソース			マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ	ABCスープ	鶏肉 白花豆ペースト	マカロニ 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな セロリー にんにく パセリ トマト缶
		かぼちゃサラダ	たまご ツナフレーク	マヨネーズ			かぼちゃ たまねぎ きゅうり	ほうれんそうサラダ	鶏糸卵	イタリアントドレッシング マリネドレッシング	ほうれんそう キャベツ 赤ピーマン
		ヨーグルト	ヨーグルト								
13	木	むぎごはん		米 麦	27	木	きのこペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ オリーブ油	しめじ パクチョイ パセリ えのきだけ たまねぎ 赤ピーマン 唐辛子	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ハヤシライス	豚肉 生クリーム	小麦粉 マーガリン じゃがいも こめ油			たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま ねりごま	ごぼう きゅうり にんじん
		クレソンのアーモンドあえ		アーモンド ごま 三温糖			クレソン こまつな はくさい とうもろこし	しろはなまめのフィナンシェ	白花豆ペースト たまご 牛乳 脱脂粉乳	バター 三温糖 小麦粉	干しぶどう
		ポンカン					ポンカン				
14	金	たらこスパゲティ	たらこ ベーコン	スパゲティ オリーブ油	キャベツ パセリ しめじ たまねぎ にんじん 赤ピーマン	28	金	むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		コロッケ	鶏肉 豚肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 水あめ でん粉	たまねぎ コーンフラワー			ふわふわスープ	ベーコン 卵 チーズ	じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ パセリ
		パパイアサラダ	ツナフレーク	三温糖 こめ油	パパイア きゅうり にんじん パイナップル			はるまき	豚肉 鶏肉	植物油 はるさめ 小麦粉 米粉 ショートニング でん粉 サラダ油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが
		チョコプリン	濃縮乳 脱脂粉乳 ゼラチン	チョコレート 植物油脂				ツナあえ くだもの	ツナフレーク	三温糖	はくさい きゅうり くだもの
17	月	むぎごはん		米 麦	『おきなわ花と食のフェスティバル2014』のお知らせ	日時:平成26年2月1日(土)10時~18時, 2日(日)10時~15時 会場:那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場 《沖縄県学校栄養士会担当コーナー》地場産物を使った学校給食紹介、豆運びコーナー、食育クイズなど ぜひ遊びに来てください。					
		ぎゅうにゅう	牛乳								
		につけ	豚肉 厚揚げ 昆布	こめ油 三温糖			だいこん にんじん こんにやく インゲン				
		さつまいものてんぷら	たまご	さつまいも 小麦粉 サラダ油							
		あぶらみそ	ツナフレーク みそ	三温糖 ごま こめ油			しょうが				

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。