

平成26年

3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)	備考	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)	備考	
3日(月)	牛乳	牛乳			14日(金)	牛乳	牛乳			
	すしめし		米 麦 三温糖			麻婆ラーメン	牛乳	豚挽肉 牛挽肉 みそ	中華麺(小麦粉)	人参 もやし 玉葱 椎茸 木くらげ ねぎ 醤油 豆板醤
	いり卵	卵 脱脂粉乳	米ぬか油			紅芋まんじゅう			砂糖 でん粉 小麦粉 紅芋	
	野菜の甘酢あえ	ささみ チャンク のり	三温糖	人参 小松菜 きゅうり もやし		豆腐の中華炒め	豆腐 豚肉	米ぬか油 でん粉	人参 小松菜 白菜 玉葱 生姜	醤油 豆板醤
アーサと魚の汁	あおさ 豆腐 めばち		白菜 大根 生姜	くだもの			みかん			
ひなあられ	のり	餅米 砂糖								
4日(火)	牛乳	牛乳			17日(月)	牛乳	牛乳			
	タラコスパゲティ	乾燥タラコ 鶏肉 ツナフレーク	米ぬか油 小麦粉 オリーブ油	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長葱		ゆかりごはん			米 麦	しそ粉
	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	バター ジャが芋 小麦粉 でん粉	玉葱		八宝菜(イカ エビ 卵)	エビ 豚肉 イカ うずら卵	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 玉葱	醤油 木戸中華
	青豆と白菜のおかかあえ	白かまぼこ 系刺り節	三温糖	小松菜 白菜 きゅうり		魚の香味焼き	さんま	三温糖	ゆず粉 シークワサー液	
黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳	小麦粉 黒砂糖		ごぼうの中華あえ	ちくわ みそ	三温糖	ごぼう 人参 きゅうり 切干大根	醤油 豆板醤		
5日(水)	牛乳	牛乳			18日(火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			バーガーパン(卵)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉		
	カレー	豚肉	米ぬか油 小麦粉 マーガリン ジャが芋 ラード 醤油	人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 椎茸 トマト りんご		白身魚のフライ	キング	小麦粉 パン粉 菜種油		
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉 パン粉 菜種油			牛肉と野菜のソテー	牛肉	米ぬか油 マーガリン	コーン 人参 玉葱 人参 キャベツ にんにく	
ひじきと豆のあえもの	ひじき 大豆 ツナフレーク	三温糖	青豆 きゅうり 人参 レモン	あさりのスープ(あさり)	あさり 無添加ベーコン	米ぬか油 ジャが芋 でん粉	人参 トマト かつ マッシュルーム セロリ			
6日(木)	牛乳	牛乳			19日(水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(乳)	脱脂粉	ショートニング 強力粉 砂糖			牛根めし	油あげ 豚肉	米 麦 米ぬか油	人参 大根 えのき茸 大根葉 椎茸	醤油 みりん
	ステーキ	豚挽肉 牛挽肉 鶏挽肉	小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖	トマト		五目豆腐	大豆 豆腐 すり身 ひじき	でん粉 砂糖 大豆油	竹の子 人参 玉葱 枝豆	
	野菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	コーン 小松菜 白菜 人参 キャベツ しめじ		白菜のおかかあえ	糸けすり節 ツナフレーク		白菜 きゅうり 切干大根	醤油 米酢
さけと卵のスープ(卵)	卵 さけ	でん粉 ジャが芋	えのき茸 椎茸 長葱 トマト	くだもの			みかん			
くだもの			くだもの	ごまもち		黒ごま 上新粉 砂糖 もち粉 でん粉				
7日(金)	牛乳	牛乳			<p>○3月の調味料分解食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類) ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩) ※木戸中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース 香辛料 酵母エキス) ※キムチの素(にんにく みかん りんご 生姜 醸造酢 唐辛子 ブドウ糖 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節) ※豆板醤(とうがらし 空豆 食塩 大豆) ※チリソース(トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料) ※みそ(大麦 大豆 食塩 酒かす) ※ウスターソース(玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料) ※米酢(米 アルコール) ※カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェネグリーク コショウ 赤唐辛子 マンダリン ナツメグ シナモン クローブ) 					
	韓国風炊き込みごはん	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 米ぬか油 ごま油							
	魚のキムチソースかけ	いわし	三温糖 米ぬか油 三温糖 でん粉							
	梅肉あえ	糸けすり節	三温糖	小松菜 切干大根 きゅうり 梅肉						
スナックアーモンド		大豆油 アーモンド								
10日(月)	牛乳	牛乳			<p>☆給食費は期限内に納めましょう。</p>					
	麦ご飯		米 麦							
	納豆みそ	糸けすり節 納豆 みそ	米ぬか油 三温糖	生姜 ねぎ						
	鶏肉とじゃが芋の煮付け	鶏肉	じゃが芋 米ぬか油 三温糖	人参 にんにく 人参 玉葱 椎茸 大根 長葱						
野菜の和え物	糸けすり節 ちくわ	三温糖	人参 もやし きゅうり 小松菜							
焼きのり・くだもの	焼きのり		くだもの							
11日(火)	牛乳	牛乳			<p>※材料等の都合により献立を変更する場合があります。</p>					
	わかめご飯	わかめ	米 麦 砂糖							
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレーク	米ぬか油	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 切干大根						
	小魚のからあげ	いわし	でん粉 菜種油							
じゃが芋とあさりの汁(あさり)	豆腐 アサリ みそ	じゃが芋	ごんにやく 白菜							
くだもの			みかん							
12日(水)	牛乳	牛乳			<p>※魚介類・甲殻類(イカ・カニ・エビ・アサリ)軟体類(タコ)卵・乳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</p>					
	ウッチェンライス	鶏肉 無添加ベーコン	米 麦 米ぬか油	コーン 人参 玉葱 ピーマン 木くらげ						
	魚のチリソース	白身魚	米ぬか油 三温糖 でん粉	トマト						
	豆と野菜のサラダ	ツナフレーク ひよこ豆 大豆	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン						
ヨーグルト(乳)	脱脂粉乳 生クリーム 全粉乳									
13日(木)	牛乳	牛乳			<p>※材料等の都合により献立を変更する場合があります。</p>					
	食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖							
	ポテトと野菜のスープ	鶏肉	米ぬか油 ジャが芋 でん粉	人参 人参 マッシュルーム 白菜 トマト						
	オムレツのトマトソースかけ(卵)	卵 大豆	三温糖 でん粉 サラダ油	玉葱 生姜 トマト						
大根サラダ	無添加ハム	三温糖 オリーブ油	人参 大根 パパイア きゅうり レモン							
はちみつ		はちみつ								

2014 03/12 WED 11:55 FAX 098 989 1325 沖縄市第二調理場 第一調理場 001/001

平成26年

3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)	備考	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)	備考	
3日 (月)	牛乳	牛乳			14日 (金)	牛乳	牛乳			
	すしめし		米 麦 三温糖			麻婆ラーメン	豚挽肉 牛挽肉 みそ	中華麺(小麦粉)	人参 もやし 玉葱 椎茸 木くらげ ねぎ	醤油 豆板醤
	いり卵	卵 脱脂粉乳	米ぬか油			紅芋まんじゅう		砂糖 でん粉 小麦粉 紅芋		
	野菜の甘酢あえ	ささみチャンク のり	三温糖	人参 小松菜 きゅうり もやし		豆腐の中華炒め	豆腐 豚肉	米ぬか油 でん粉	人参 小松菜 白菜 玉葱 生姜	醤油 豆板醤
	アーサと魚の汁	あおさ 豆腐 めばち		白菜 大根 生姜		くだもの			みかん	
ひなあられ くだもの		餅米 オリーブ油	みかん							
4日 (火)	牛乳	牛乳			17日 (月)	牛乳	牛乳			
	タラコスパゲティ	乾燥タラコ 鶏肉 ツナフレーク	米ぬか油 小麦粉 オリーブ油	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 長葱		ゆかりごはん		米 麦	しそ粉	
	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	バター ジャガイモ 小麦粉 でん粉	玉葱		八宝菜(イカ エビ 卵)	エビ 豚肉 イカ うずら卵	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 玉葱	醤油 木戸中華
	青菜と白菜のおかかあえ	白かまぼこ 糸削り節	三温糖	小松菜 白菜 きゅうり		魚の香味焼き	さんま	三温糖	ゆず粉 シークワサー液	
	くだもの			みかん		ごぼうの中華あえ	ちくわ みそ	三温糖	ごぼう 人参 きゅうり 切干大根	醤油 みりん 味噌
5日 (水)	牛乳	牛乳			18日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦			バーガーパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉		
	カレー	豚肉	米ぬか油 小麦粉 マーガリン ジャガイモ ラード 砂糖	人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 南瓜 トマト りんご		白身魚のフライ	キング	小麦粉 パン粉 菜種油		
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉 パン粉 菜種油			牛肉と野菜のソテー	牛肉	米ぬか油 マーガリン	コーン 小松菜 玉葱 人参 キャベツ にんにく	
	ひじきと豆のあえもの	ひじき 大豆 ツナフレーク	三温糖	青豆 きゅうり 人参 レモン		あさりのスープ(あさり)	あさり 無添加ベーコン	米ぬか油 ジャガイモ でん粉	人参 トマト かぶ マッシュルーム セロリ	
6日 (木)	牛乳	牛乳			19日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖			大根めし	油あげ 豚肉	米 麦 米ぬか油	人参 大根 えのき草 大根葉 椎茸	醤油 みりん
	ステーキドック	豚挽肉 牛挽肉 鶏挽肉	小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖	トマト		五目豆腐	大豆 豆腐 すり身 ひじき	でん粉 砂糖 大豆油	竹の子 人参 玉葱 枝豆	
	野菜のソテー	豚肉	米ぬか油 マーガリン	コーン 小松菜 白菜 人参 キャベツ しめじ		白菜のおかかあえ	糸けずり節 ツナフレーク		白菜 きゅうり 切干大根	醤油 米酢
	さけと卵のスープ(卵)	卵 さけ	でん粉 ジャガイモ	えのき草 椎茸 長葱 トマト		くだもの			みかん	
7日 (金)	牛乳	牛乳			20日 (木)	牛乳	牛乳			
韓国風炊き込みごはん	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 米ぬか油 ごま油		麦ご飯		わかめ	米 麦 砂糖			
魚のキムチソースかけ	いわし	三温糖 米ぬか油 三温糖 でん粉		ピピンソース		牛肉	米ぬか油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 竹の子 ピーマン 赤ピーマン		
梅肉あえ	糸けずり節	三温糖	小松菜 切干大根 きゅうり 梅肉	野菜のキムチあえ		きびなご	小麦粉 でん粉 菜種油			
スナックアーモンド		大豆油 アーモンド		ワンタンスープ			でん粉	白菜 椎茸 大根 長葱 生姜		
10日 (月)	卒業式の代休				<p>○3月の調味料分解食材</p> <p>※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)</p> <p>※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)</p> <p>※木戸中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース 香辛料 酵母エキス)</p> <p>※キムチの素(にんにく みかん りんご 生姜 醸造酢 唐辛子 ブドウ糖 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節)</p> <p>※豆板醤(とうがらし 空豆 食塩 大豆)</p> <p>※チリソース(トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)</p> <p>※みそ(大麦 大豆 食塩 酒かす)</p> <p>※ウスターソース(玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)</p> <p>※米酢(米 アルコール)</p> <p>※カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェネグリーク コショウ 赤唐辛子 マンダリン ナツメグ シナモン クローブ)</p>					
11日 (火)	卒業式の代休									
12日 (水)	牛乳	牛乳			13日 (木)	牛乳	牛乳			
	ウッチンライス	鶏肉 無添加ベーコン	米 麦 米ぬか油	コーン 人参 玉葱 ピーマン 木くらげ		食パン(乳)	脱脂粉乳	ショートニング 強力粉 砂糖		
	魚のチリソース	白身魚	米ぬか油 三温糖 でん粉	トマト		ポテトと野菜のスープ	鶏肉	米ぬか油 ジャガイモ でん粉	玉葱 人参 マッシュルーム 白菜 トマト	
	豆と野菜のサラダ	ツナフレーク ひよこ豆 大豆	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン		オムレツのトマトソースかけ(卵)	卵 大豆	三温糖 でん粉 サラダ油	玉葱 生姜 トマト	
	ヨーグルト(乳)	脱脂粉乳 生クリーム 全粉乳		みかん		大根サラダ	無添加ハム	三温糖 オリーブ油	人参 大根 パパイヤ きゅうり レモン	
13日 (木)	牛乳	牛乳			はちみつ		はちみつ			

※ 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・乳のアレルギーを持っている生徒は献立の横()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

☆給食費は期限内に納めましょう。