



平成27年2月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表



沖繩市立学校給食センター
沖繩市第二調理場
TEL:937-2700

風邪やインフルエンザが流行っていますが、みなさん体調崩していませんか？風邪などの予防にこそ、『早ね・早起き・朝ごはん』が大切です！！好き嫌いせず食べ、インフルエンザに負けない体にしましょう。手洗いうがいも忘れずに！

曜日	献立名	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 (体の調子を整える)	調味料	備考
2日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん					
	麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、牛肉、ハム(大豆)、わかめ	三温糖、ごま油、でん粉	人参、玉葱、にら、にんにく、生姜、椎茸	みそ(大豆)、ケチチャップ、みりん、豆板醤(大豆)	
3日 (火)	春雨サラダ	大豆たんぱく、豚肉	春雨、三温糖、ごま	もやし、きゅうり、人参	醤油(大豆)、酢(小麦)、塩	
	カレー春巻		小麦粉、でん粉、大豆油	たまねぎ、人参、ピーマン、なす	トマトペースト、ポークエキス、カレー粉、チャップ	
	牛乳	牛乳	米、三温糖		塩、酢	
3日 (火)	手巻きずし	のり				
	・酢飯のり	ウインナー(豚肉)				
	・ウインナー	厚焼卵(卵、小麦、大豆)				
4日 (水)	・厚焼卵	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布				
	・べつたら漬け	大豆	大豆油	べつたら漬(大根)	かつお節、醤油、みりん、酒、塩	
	大根と昆布の煮つけ					
4日 (水)	節分豆	大豆				
	牛乳	牛乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト、塩	
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)				
5日 (木)	ビーフストロガノフ	牛肉、生クリーム(乳)	小麦粉、バター(乳)、三温糖、大豆油	にんにく、玉葱、マッシュルーム、しめじ、人参、アスパラ、パセリ	ワイン、トマトピューレ、デミグラスソース(小麦、乳、牛、豚、鶏、大豆)、ウスターソース(大豆、みりん)、鶏ガラ、塩、こしょう	
	アスパランテー	ベーコン	大豆油	アスパラ、にんにく、人参、しめじ、たけのこ	塩、こしょう	
	くだもの	牛乳				
5日 (木)	牛乳	豚肉、なると、かつお節	うどん(小麦)、大豆油	人参、長ねぎ、椎茸、マッシュルーム、山東菜、にんにく	カレー粉、カレールー(小麦、鶏、牛、大豆、豚)醤油、ウスターソース、塩	
	わかめごはん	鶏肉	ハン粉、小麦粉	南瓜	こしょう、塩	
	ゆし豆腐	ハム	三温糖	白菜、もやし、きゅうり	醤油、酢	
6日 (金)	魚のみそ焼き	さわら	ふ(小麦)、大豆油		塩	
	ふーちゃんがるー	卵、豚肉			塩、かつお節	
	牛乳	牛乳	米、麦、砂糖	ねぎ	みそ、みりん	
9日 (月)	もずく雑炊	もずく、ツナ(大豆)	三温糖、ごま	人参、キャベツ、もやし、にら、生姜	塩、こしょう、醤油、七味唐辛子	
	焼きも	えび				
	えびのから揚げ	厚揚げ、豚肉、鶏肉	小麦粉、でん粉、大豆油	人参、キャベツ、椎茸、人参、玉葱	醤油、塩、かつお節	
9日 (月)	厚揚げのそぼろ煮	牛乳	三温糖、でん粉、大豆油	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、小松菜、しいたけ、きくらげ、生姜	醤油、塩、かつお節	
	牛乳	牛乳	米、あわ			
	あわごはん	牛肉	三温糖、大豆油	ピーマン、赤ピーマン、竹の子、にんにく	醤油、みりん、酒、豆板醤、塩	
10日 (火)	チンジャオロースー	豚肉、鶏肉、卵、大豆、乳	小麦粉、でん粉、ごま油、大豆油	にら、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	醤油、オイスターソース	
	ぎょうざ	鶏肉、卵、絹ごし(大豆)	春雨、ごま油、でん粉	白菜、きくらげ、人参、ねぎ	豚骨、塩、こしょう、醤油、かつお節	
	中華スープ			オレンジ		
10日 (火)	くだもの	牛乳				
	牛乳	牛乳	スバゲティ(小麦)、バター、大豆油	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ワイン、ウスターソース(大豆)、塩	
	スバゲティナポリタン	ベーコン、ウインナー、チーズ(乳)	三温糖	生姜、にんにく	醤油、みりん	
12日 (木)	鶏肉の照焼き	鶏肉	砂糖	黄桃、洋梨、ぶどう、パイナップル、チェリー、みかん、シイタケ		
	フルーツポンチ	牛乳	米、あわ			
	牛乳	豚肉	ごま油	えのき、小松菜、白菜、人参	キムチの素(いか)、酒、醤油、みそ、かつお節	
12日 (木)	あわごはん	豚肉	大豆油	からし菜、もやし、人参	塩、醤油	
	キムチスー	豚肉	でん粉		塩、だし汁	
	からし菜炒め	豚肉、ツナ(大豆)、油揚げ	ピーナッツ、小麦粉、アーモンド、ひまわり種、まつの実、かぼちや種、小麦粉、砂糖、ごま、大豆油、でん粉		塩、醤油、酢	
13日 (金)	アーサー入り卵焼き	卵、アーサー				
	牛乳	大豆、昆布、煮干、アーサー				
	うまかつ十					

平成27年2月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

曜日	献立名	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 (体の調子を整える)	調味料	備考
16日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		じゃがいも、三温糖、大豆油	玉葱、人参、長ねぎ、糸こんにゃく、椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく	醤油、みりん、酒、かつお節	
	肉じゃが	豚肉	三温糖	きゅうり、人参、大根	醤油、酢、みりん、糸けずり	
	●きゅうりとわかめのしらす和え(えび)	わかめ、しらすぼし(えび)	三温糖、大豆油	ねぎ、しょうが	みそ、みりん、糸けずり	
17日 (火)	納豆みそ	納豆				
	焼きのり	のり				
	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング	たまねぎ	イースト、塩	
18日 (水)	ハンバーグ	豚肉、鶏肉	パン粉(小麦)、大豆たんぱく、砂糖	アスパラ、玉葱、人参、セロリ、キャベツ、トマト、にんにく	ウスターソース、トマトピューレ、塩、こしょう、鶏ガラ	
	ミネストローネ	パ・コン、大豆、鶏スープ	じゃがいも、マカロニ(小麦)	キヤベツ、玉葱、人参、きゅうり、コーン	ドレッシング(卵、乳、大豆、りんご)	
	●ツナサラダ(卵・乳)	ツナ(大豆)	大豆油、グラニュー糖			
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	鮭菜めし	さけ	米、三温糖、ごま	青菜	塩	
	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉	じゃがいも、大豆油、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、椎茸、しめじ、白菜、人参、長ねぎ、糸こんにゃく、小松菜	かつお節、みそ、醤油、みりん、酒	
	●中華和え(イカ)	やりのいか	三温糖、ごま油	人参、大根、きゅうり	醤油、酢	
20日 (金)	くだもの			パイ		
	牛乳	牛乳				
	五穀ごはん	大豆	米、麦、ごま、もちきび	こんにゃく、椎茸、生姜	かつお節、豚骨、醤油、塩	
	中身汁	中身、豚肉、かまぼこ	三温糖、大豆油	大根、人参、小松菜、ニラ、ニンニク、生姜	酒、醤油、みりん、塩	
23日 (月)	昆布入り野菜炒め	豚肉、昆布				
	魚の塩焼き	さば				
	牛乳	牛乳				
	表ごぼん	ウインナー、牛肉、豚肉、金時豆、大豆、チーズ	米、麦	青豆、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、にんにく	ケチャップ、トマトペースト、ナツメグ、チリソース、ウスターソース	
24日 (火)	チリライス	チリライス	大豆油	白花生、白いんげん豆、ケリピーズ	塩	
	白玉ずんだ	白玉、アーモンド、三温糖		ほうれん草、キャベツ、コン、いんげん、人参	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)	
	ポパイサラダ					
	牛乳	牛乳				
25日 (水)	あわごぼん	あわごぼん	米、あわ		醤油、かつお節	
	アーサ汁	あおさ、絹ごし	ごま、三温糖、ごま油	きゅうり、もやし、人参	醤油、酢、塩	
	荳わかめの和え物	荳わかめ	さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油	ごぼう、人参、青豆	塩	
	野菜かきあげ	卵	ごま、小麦粉、でん粉、砂糖	青菜、人参、かぼちゃ、とうもろこし	塩、醤油	
26日 (木)	ふりかけ	のり				
	牛乳	牛乳				
	カツカレー	豚カツ(豚肉、小麦)、豚肉、脱脂粉乳	米、麦、大豆油、じゃがいも、小麦粉、バター	玉葱、セロリ、人参、ピーマン、にんにく	カレー、カレー粉、ウスターソース、塩	
	きのこサラダ	ツナ(大豆)	グラニュー糖	しめじ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、アスパラ	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、こしょう	
27日 (金)	ソフール	脱脂粉乳、生クリーム、ゼラチン、寒天、全粉乳				
	牛乳	牛乳				
	あわごぼん	鶏肉	米、あわ	大根、人参、小松菜、ねぎ	みそ、かつお節	
	さといものみそ汁	豚肉	三温糖、ごま、大豆油	ごぼう、人参、こんにゃく、ピーマン	かつお節、醤油、みりん、七味唐辛子	
28日 (土)	きんぴらごぼう	豚肉	小麦粉、でん粉、三温糖、ごま、大豆油		醤油、みりん	
	手羽中の甘からめ	鶏肉				
	牛乳	牛乳				
	あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト、塩	
29日 (日)	クリームシチュー	鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、鶏スープ	じゃがいも、マカロニ(小麦)、小麦粉、バター、大豆油	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、パセリ	ホワイトソース(小麦、乳、大豆、鶏・牛・豚)、塩、こしょう	
	プロッコリーサラダ	ハム	プロッコリー、人参、コーン		ドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)	
	さつまいも		さつまいも、砂糖、大豆油		みりん、塩	
	牛乳	牛乳				
30日 (月)	麦ごはん		米、麦			
	豚汁	豚肉	ながいも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	みそ、かつお節	
	海藻甘酢和え	荳わかめ、昆布、糸けずり	三温糖	きくらげ、きゅうり、人参、コーン	醤油、みりん、酢	
	さんまレモン煮	さんま	砂糖、でん粉	レモン、かぼす	醤油、みりん、塩	