

# 平成27年度 6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  
第二調理場  
TEL:098-937-2700

- 食材、その他の都合により、材料や献立の変更をすることがあります。
- 醬油は(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ(小麦・大豆)、(小麦)と表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルギーは同じです。

曜日	献立名	赤の食品 (主に体を作る)	黄の食品 (主にエネルギーになる)	緑の食品 (主に体の調子を整える)	調味料
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	ひじきのたきこみごはん	豚肉 ひじき チキアギ	米 麦 大豆油	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	かつお節 塩 醬油(大豆・小麦) みりん 酒 塩こうじ
	サワラの塩こうじ焼き ●ささみサラダ(卵) 青梅ゼリー	さわら ささみ	さとう	人参 きゅうり コーン 梅	マヨネーズ(卵) 塩 こうしよ
2日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦		
	麦ごはん		米 麦 ごま 三温糖 パン粉(小麦) 大豆油	生姜	みりん
	みそカツ (中体連応援献立) ●小松菜のごまあえ(えび) 冬瓜のすまし汁	豚肉 みそ(大豆) ナリメン(えび) 糸けずり節 ささみ 茎わかめ だし昆布	三温糖 ごま	小松菜 人参 冬瓜 長ねぎ えのきだけ	酢(小麦) 醬油 かつお節 醬油 塩
3日 (水)	牛乳	牛乳	中華麺(小麦) ごま 三温糖 ゴマ油		
	冷やし中華	無添加ハム 卵	小麦 ゴマ油 大豆油 でんぷん はるさめ さとう	人参 きゅうり もやし レモン たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きくらげ くだもの	醬油 酢 塩 ポークブイヨン 魚介エキス 醬油 オイスターソース 塩
	えび入り春巻き くだもの	えび 豚肉			
4日 (木)	牛乳	牛乳	米 発芽玄米 三温糖		
	玄米ごはん	鶏肉	じゃが芋 三温糖	にんにく 人参 大根 れんこん ごぼう しいたけ 小松菜 にんにく 生姜 きゅうり 大根 梅肉	醬油 みりん 酒 かつお節 塩 酢 醬油 塩
	チキンの照焼き 根菜のみそ汁	油あげ(大豆) わかめ みそ 糸けずり節 かたくらいわし			
5日 (金)	牛乳	牛乳	米 麦 大豆油 でんぷん 小麦 三温糖		
	ハヤシライス	牛肉		人参 グリンピース マッシュルーム セロリー 玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草 モーウィー きゅうり 人参 シークアーサー	酢 塩 醬油
	オムレツ	鶏卵			
6日 (土)	牛乳	牛乳	米 あわ		
	モーウイの甘酢あえ	蕎麦			
	梅干し	サンマ			
7日 (日)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ	ごま ごま		
	梅干し				
	さんまの塩焼き				
8日 (月)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ			
	梅干し				
	さんまの塩焼き				
9日 (火)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ			
	梅干し				
	さんまの塩焼き				
10日 (水)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ			
	梅干し				
	さんまの塩焼き				
11日 (木)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ			
	梅干し				
	さんまの塩焼き				
12日 (金)	牛乳	豚肉 豆腐(大豆) わかめ みそ			
	梅干し				
	さんまの塩焼き				

15日 (月)	牛乳 みそラーメン ぎょうざ ●根菜サラダ(卵)	牛乳 豚肉 みそ なると わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 卵 乳 ささみ	中華麺(小麦) ごま ゴマ油 小麦 でん粉 ゴマ油 米粉 砂糖 ごま 三温糖 ねりごま	人参 長ねぎ もやし にんにく 生姜 コーン ニラ キャベツ 玉葱 ごぼう れんこん 人参 大根 きゅうり	チキンブイヨン かつお節 豚骨 酒 塩 醤油 マヨネーズ(卵) こしよう 醤油
16日 (火)	牛乳 竹の子ごはん 枝豆シューマイ きゅうりの甘酢あえ ブルーーン	牛乳 豚肉 油あげ 大豆 豚肉 鶏肉 卵白 乳 ささみ 荳わかめ	米 麦 ごま ゴマ油 大豆油 小麦粉 パン粉 でんぷん 水あめ さとう 三温糖	たけのこ あお豆 人参 しいたけ 玉葱 枝豆 生姜 きゅうり 大根 人参 ブルーーン	かつお節 醤油 みりん 酒 塩 醤油 塩 コンソメ 醤油 酢 塩
17日 (水)	牛乳 あわごはん サワラの塩焼き 豆腐と卵のスープ 寒天サラダ	牛乳 サワラ 卵 豆腐 無添加ハム わかめ ささみ 荳わかめ 寒天	米 あわ でんぷん ごま	白菜 人参 長ねぎ 人参 大根 きゅうり	塩 こしよう かつお節 チキンブイヨン 塩 こしよう 醤油 ゆずドレッシング
18日 (木)	牛乳 梅チリごはん グルクンのから揚げ 野菜炒め 荳わかめの酢の物	牛乳 チリメン(えび) 糸けずり節) グルクン 豚肉 厚揚げ(大豆) 糸けずり節 荳わかめ	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 ごま 大豆油 ごま ゴマ油 三温糖	梅 人参 キヤベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし しめじ きゅうり もやし 人参	塩 塩 こしよう 塩 醤油 醤油 酢 塩
19日 (金)	牛乳 玄米ごはん シカムドウチ 野菜のごまあえ カップもずく べつたらづけ 黄桃	牛乳 豚肉 カストラかまぼこ 油あげ 糸けずり節 もずく	米 発芽玄米 こんにやく 三温糖 ごま 三温糖 さとう	人参 しいたけ 大根 小松菜 きゅうり 人参 コーン 生姜 大根 黄桃	塩 醤油 かつお節 豚骨 醤油 酢 酒かす
22日 (月)	牛乳 カンダバージュシー 焼き芋 かき揚げ パイ	牛乳 ツナ 豚肉 油あげ カエリ(えび) 卵	米 発芽玄米 大豆油 小麦粉 大豆油	グシヤンイイ菜 人参 しいたけ えのきだけ さつまいも ごぼう あお豆 人参 パイ	かつお節 酒 醤油 塩 塩
24日 (水)	牛乳 食パン ドライカレー コンソメスープ チーズ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 パター 牛・豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ(乳)	小麦粉 じゃが芋 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン りんご 玉葱 小松菜 トマト パセリ にんにく くだもの	塩 ウスターソース 塩 ドライカ レー(乳牛豚肉・大豆・りんご) コンソメ 塩 こしよう
25日 (木)	牛乳 麦ごはん 油みそ やきのり 鱈の梅煮 いんげん炒め	牛乳 豚肉 みそ 糸けずり節 のり イワシ ウインナー 厚揚げ	米 麦 大豆油 三温糖 ごま さとう でんぷん 大豆油	生姜 梅 しそ いんげん 人参 玉ねぎ エリンギ キヤベツ にんにく	みりん 醤油 みりん かつお節 塩 塩 こしよう 醤油
26日 (金)	牛乳 あわごはん 豚肉のみそ焼き 沢煮椀 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 みそ ささみ 卵 荳わかめ ひじき ツナ	米 あわ 三温糖 ごま 三温糖	人参 大根 しいたけ みつば 生姜 きゅうり 人参 大根	みりん 酒 醤油 塩 かつお節 醤油 酢 塩
29日 (月)	牛乳 えびピラフ いわしのカリカリ揚げ ●ヨーグルトサラダ(乳)	牛乳 えび ベーコン イワシ ヨーグルト(乳)	米 麦 オリーブオイル 米粉 大豆油 さとう じゃが芋 でんぷん	人参 ピーマン コーン 青豆 にんにく 生姜 みかん パイン 黄桃 パナナ	チキンブイヨン 塩 こしよう 醤油 塩
30日 (火)	牛乳 青菜ごはん ミヌダル 鶏野菜スープ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 鶏肉 糸けずり節	米 さとう ごま 三温糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖 ごま 大豆油	青菜 人参 玉ねぎ バクチョイ トマト 人参 人参 ごぼう	塩 みりん 酒 醤油 塩 こしよう ローレル とりがら 醤油 みりん 七味唐辛子