

# 平成27年 10月 学校給食予定(アレルギー-詳細)献立表

沖縄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。
- 醤油は(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 (木)	牛乳 ハヤシライス オムレツ フルーツ白玉	牛乳 牛肉 たまご 大豆 鶏肉 豚肉	米 麦 大豆油 小麦 大豆油 でんぷん 白玉もち	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン グリーンピース りんご トマト ほうれん草 パイン みかん 黄桃 洋梨 ぶどう チェリー ヒラミレモン	ハヤシルウ(小麦 大豆・牛肉) デミグラス ソース(小麦・乳・牛鶏豚肉大豆) ウスターソ ス(リンゴ・大豆) 塩
2日 (金)	牛乳 いりこ菜めし 豆腐ときこのみそ汁 小松菜のごまあえ チキンの照り焼き くだもの	牛乳 しらす(えび・かに) かつお節 昆布 豚肉 みそ(大豆) 絹ごし豆腐 かつお節 糸けずり節 鶏肉	米 ゴマ でんぷん ごま 三温糖 パン粉(小麦) 大豆油 三温糖 ごま 三温糖	青菜 しめじ しいたけ えのきだけ 長ねぎ 生姜 小松菜 人参 もやし みかん	塩 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) 醤油 みりん 酒
5日 (月)	牛乳 あわごぼん マーボー豆腐 えび入り春巻き きゅうりの梅肉あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ えび 豚肉 鶏肉 糸けずり節	米 あわ でんぷん ごま油 小麦 ゴマ油 大豆油 でんぷん はるさめ さとう 三温糖	人参 玉葱 ニラ しいたけ きくらげ 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きくらげ きゅうり人参 大根 梅	豆板醤(そら豆 大豆 唐辛子) オイスターソース(かき) ポークパイオン 魚介エキス 醤油 オイスターソース(かき) 塩 酢
6日 (火)	牛乳 野菜そば チーズちくわの磯辺あげ モーウイのソーアアサーあえ	牛乳 豚肉 かつお節 豚骨 チーズちくわ(乳) 卵 青のり	沖縄そば 大豆油 小麦粉 ベーキングパウダー ゴマ 大豆油 三温糖	人参 玉葱 もやし キヤベツ にら 生姜 にんにく モーウイー シークアアサー きゅうり	醤油 塩 七味唐辛子 チキンパイオン こしょう 醤油
7日 (水)	牛乳 チキンピラフ ほうれん草グラタン 三色ソテー ブルーーン	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳 ウインナー	米 麦 大豆油 マカロニ マーガリン バター 小麦 上新粉 大豆油 マッシュポテト オリーブ油	人参 玉葱 しめじ グリンピース ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 赤ピーマン ピーマン にんにく ブルーーン	ケチャップ(トマト・さとう・酢・玉ねぎ) 塩 こしょう チキンパイオン 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油
8日 (木)	牛乳 くりごぼん 豚汁 サバの塩焼き きゅうりの塩昆布つけ くだもの	牛乳 豚肉 みそ かつお節 サバ 塩昆布	米 くり 山芋 じゃが芋 こんにやく ごま	人参 大根 ゴボウ 生姜 長葱 きゅうり シークアアサー 梨	塩 こしょう
13日 (火)	牛乳 ひじきごぼん きびなごの唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 ひじき チキアギ かつお 節 きびなご ささみ	米 麦 ごま ゴマ油 大豆油 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま 三温糖	人参 ごぼう しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり 人参	醤油 みりん 酒 塩 塩 醤油 こしょう 塩 酢 醤油 こしょう
14日 (水)	牛乳 コッパパン チリドック チーズ ヌードルスープ コーンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 大豆 ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 キドニービーンズ チーズ(乳) 鶏肉 ツナ	小麦粉 さとう ショートニング 大豆油 スパゲティ オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン セロリー トマト にんにく 人参 玉葱 小松菜 コーン キヤベツ きゅうり 人参 シークアアサー	チリソース(リンゴ・鶏肉・大豆) チリパウダー(小麦・乳・豚肉) ウスターソース(りんご・大豆) 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 酢 こしょう
15日 (木)	牛乳 あわごぼん 給食のり ホイコーロー 蓮根入りつくねごぼう 糸寒天の酢の物 くだもの	牛乳 干しひとえぐき 大豆 豚肉 厚あげ 鶏肉 大豆 糸寒天 ささみ 荻わかめ	米 あわ さとう 水飴 でんぷん 小麦 三温糖 ゴマ油 でんぷん 大豆油 ラード なたね油 でんぷん パン粉 さとう ごま ゴマ油	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 チンゲンサイ たけのこ にんにく きくらげ れんこん 玉葱 生姜 人参 きゅうり シークアアサー みかん	醤油 ばちみつ 塩 醤油 みりん 酒 甜麺醤(小麦・大豆・ご ま) 豆板醤(小麦・大豆)

16日 (金)	牛乳 玄米ごはん スタミナスープ ひじきと大根のツナあえ サンマの生姜焼き	牛乳 牛肉 ひじき ツナ かつお節 サンマ	発芽玄米 米 三温糖	玉葱 人参 にんにく 生姜 セロリー パセリ トマト 大根 きゅうり 人参 小松菜 シークアアサー 生姜	塩 醤油 こしよう チキンブイヨン 塩 酢 醤油 塩 醤油 みりん 酒
19日 (月)	牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ焼き 野菜炒め パパイヤサラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ツナ ささみ	米 麦 三温糖 ごま 麦(小麦) 大豆油 三温糖 オリーブ油	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉葱 パパイヤ 人参 きゅうり シークアアサー	酒 みりん 塩 醤油 こしよう 酢 塩
20日 (火)	牛乳 そぼろごはん サワラの塩焼き 里芋のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 サワラ 豚肉 わかめ みそ かつお節	米 麦 大豆油 三温糖 里芋 にんにく 冬瓜 小松菜 みかん	あお豆 人参 生姜 人参 しいたけ 冬瓜 小松菜 みかん	醤油 みりん 酒 塩 こしよう 塩 こしよう
21日 (水)	牛乳 シーフードスパゲティ 白花生コロッケ 大根とアーモンドのサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび ひじき 白花生 茎わかめ	スパゲティ 大豆油 大豆油 さとう 小麦粉 米粉 じゃが芋 バター(乳) アーモンド ごま ねりごま 三温糖	人参 玉葱 しめじ 小松菜 にんにく 生姜 しいたけ	塩 醤油 塩 醤油 酢
22日 (木)	牛乳 麦ごはん 冬瓜汁 鮭の塩焼き 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ かつお節 鮭 ささみ わかめ	米 麦 ごま ゴマ油	冬瓜 人参 生姜 山東菜 しいたけ シークアアサー 切干大根 きゅうり 人参 シークアアサー	塩 塩 塩 こしよう 醤油 酢 塩
23日 (金)	牛乳 ビーフカレー 福神づけ ブロッコリーサラダ ゆでたまご	牛乳 牛肉 豚骨 ツナ 鶏卵	米 麦 じゃが芋 大豆油 さとう	人参 玉葱 ピーマン りんご にんにく 大根 きゅうり なす れんこん 生姜 なた豆 しそ しいたけ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	カレールー(小麦・大豆・鶏肉・牛 肉) 塩 ウスターソース(リンゴ・大 豆) 塩 醤油 酢 タンカントレツソング(小麦・大豆・ ゼラチン・糖類・タンカン・レモン)
26日 (月)	牛乳 鶏肉ぞうすい アーサのかきあげ ずんだもち	牛乳 鶏肉 鶏がら アオサ 鶏卵 白いんげん豆	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん ごま 大豆油 白玉もち アーモンド 三温糖	グシヤンイイ菜 人参 玉葱 しめじ トマト にんにく ごぼう 人参 グリーンピース	塩 こしよう 醤油 塩
27日 (火)	牛乳 秋の香りご飯 サンマの塩焼き 小松菜のおかかあえ 味付もずく	牛乳 鶏肉 こんぶ 油あげ かつお節 サンマ ツナ 系けずり節 もずく 大豆 かつお節	大豆油 栗 三温糖 ごま さとう 小麦	人参 しめじ しいたけ あお豆 シークアアサー 小松菜 もやし 生姜 シークアアサー	醤油 みりん 酒 塩 こしよう 醤油 酢 醤油 酢
28日 (水)	牛乳 食パン ツナあえ チキンのからあげ ミネストローネスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳(乳) ツナ 鶏肉 牛肉 とりがら	小麦粉 ベーキングパウダー ゴマ 大豆油 砂糖 ショートニング(大 豆) 卵なしマヨネーズ 大豆油 小麦粉 でんぷん じゃが芋 マカロニ でんぷん	きゅうり 玉葱 玉葱 人参 セロリー キャベツ トマト さやいんげん パセリ にんにく 柿	塩 こしよう 塩 こしよう 塩 こしよう ウスターソース
29日 (木)	牛乳 ピラフ かぼちゃハンバーグ 白菜の浅づけ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏がら 鶏肉 豚肉 豚脂 大豆 系けずり節	米 大豆油 パン粉 さとう ごま 三温糖	ピーマン 赤ピーマン コーン あお豆 にんにく 人参 かぼちゃ 玉葱 生姜 白菜 きゅうり 人参 みかん	塩 醤油 塩 酢
30日 (金)	牛乳 わかめごはん かきたまスープ ホキのレモンソース焼き 野菜炒め	牛乳 わかめ 鶏卵 鶏肉 わかめ 鶏がら ホキ	米 麦 でんぷん ゴマ油 三温糖 でんぷん 三温糖 大豆油 でんぷん	人参 小松菜 シークアアサー レモン 人参 玉葱 ピーマン しめじ きくらげ 生姜	塩 醤油 みりん 塩 チキンブイヨン 塩 こしよう 酢 醤油 塩 みりん