

平成27年度 11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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん	鶏肉、こんぶ、厚揚げ(大豆)	米、もちきび 三温糖	大根、こんにやく、小松菜、 人参、ごぼう、しょうが	かつお節、醤油(小麦・大豆)、 みりん、酒、塩
	煮つけ	ツナ	すりごま、ねりごま、三温糖	キャベツ、もやし、きゅうり	醤油、酢(小麦)、塩
	こま和え		小麦粉、ラード、三温糖		
4日 (水)	牛乳	牛乳			塩、イースト
	揚げパン	脱脂粉乳、きな粉(大豆)	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、 大豆油、黒糖、アーモンド粉末、 三温糖		鶏骨、醤油、塩、こしょう
	豆と穀物のスープ	カルパソニー、えんどう、大豆、 あずき、レンズ豆、 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	玄米、大麦、あわ、きび、ごま、 大豆油	玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ	
	カラフルサラダ	ツナ	オリーブオイル、三温糖	大根、キャベツ、人参、コーン、 アスパラガス、赤ピーマン	醤油、酢、カレー粉、塩
5日 (木)	チーズ	チーズ(乳)			
	牛乳	牛乳	米、麦、大豆油、ごま	大根、人参、ねぎ、かりかり梅	かつお節、醤油、みりん、酒、塩
	梅ごはん	こんぶ、豚肉			塩
	さばの塩焼き	さば	ごま、三温糖	小松菜、白菜、きゅうり、人参 みかん	醤油、酢
6日 (金)	磯和え	のり(小麦・大豆)			
	くだもの	牛乳	米、麦		
	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏レバー	大豆油、小麦粉、 マーガリン(乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、 人参、セロリ、トマト、にんにく、 ほうれん草、しょうが、りんご	豚骨、チツネ(りんご)、塩、 カレーパウ(小麦・大豆・鶏肉・ 牛肉)、カレー粉
	麦ごはん	卵		ミックスマルーツ缶詰、黄桃(も も)、洋梨、ぶどう、パイナップル、 チェリー、砂糖)、ナタデココ	
9日 (月)	キーマカレー				
	ゆでたまご				
	フルーツ&ナタデココ				
	牛乳	牛乳	米、麦		
10日 (火)	麦ごはん	豚肉	じゃがいも、大豆油、三温糖	玉ねぎ、しいたけ、絹さや、人参、 長ねぎ、こんにやく、しょうが	かつお節、醤油、みりん、酒、 塩
	肉じゃが	納豆(大豆)、まみそ(大豆)、豚肉	大豆油、三温糖	ねぎ	酒
	納豆みそ	のり			
	のり	ひじき	ごま、三温糖	糸寒天、チンゲン菜、大根、 人参、きゅうり、梅肉	醤油、酢
11日 (水)	梅酢和え	牛乳			
	牛乳	牛乳	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)		イースト、食塩
	コッパン	脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、大豆油、小麦粉、 マーガリン(乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ	塩、こしょう、カレー粉
	さわらのカレー粉焼き	さくら	大豆油	鶏骨、塩、こしょう	
12日 (木)	かぼちゃスープ	鶏肉、牛乳、生クリーム(乳)、 白いんげん豆			
	プロッコリーとめじのソテー	無添加ウインナー(豚肉・大豆)		ブロッコリー、しめじ、人参	醤油、塩、こしょう
	牛乳	牛乳	米、もちきび		イースト、食塩
	もちきびごはん	豚肉、うずら卵、エビ、イカ	でん粉、ごま油(ごま・大豆)、 大豆油	チンゲン菜、白菜、しいたけ、人参、 ヤングコーン、たけのこ、きくらげ、 しょうが	醤油、酒、塩 オリーブオイル(カキエクス)
13日 (金)	八宝菜	豚肉	でん粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、しょうが	塩
	国産ポークしゅうまい	豚肉	小麦粉、大豆油、アーモンド、 ごま、三温糖、水あめ	ごぼう	醤油
	ごぼうとナッツの蜜がらめ			梨	
	くだもの	牛乳	米、もち米、くり、大豆油	ごぼう、人参、しいたけ、ねぎ	かつお節、醤油、酒、みりん、塩
13日 (金)	牛乳	牛乳	はちみつ、三温糖	にんにく	醤油、みりん、酒、塩
	くり入り五目ごはん	鶏肉、ひじき	ごま油(ごま・大豆)、三温糖	菅豆(大豆)、きゅうり、人参、 キャベツ	醤油、酢、塩
	鶏肉のてり焼き	ツナ		みかん	
	青豆サラダ				
13日 (金)	くだもの	牛乳	沖繩そば(小麦・大豆)	ねぎ	豚骨、かつお節、醤油、塩
	牛乳	牛乳	三温糖		みりん、酒
	ゆし豆腐そば	ゆし豆腐(大豆)	すりごま、ねりごま、三温糖、 ごま油(ごま・大豆)	小松菜、きゅうり、白菜、人参	醤油、酢、塩
	まぐろのみそ焼き	まぐろ、赤みそ(大豆)			
小松菜のごま和え	小松菜のごま和え				

16日 (月)	牛乳 クアアジュシー ミヌダル タマナーちゃんぶるー くだもの	牛乳 豚肉、大豆、ちきあげ、こんぶ 豚肉 豆腐(大豆)、ツナ	米、麦、大豆油 ごま、三温糖 大豆油	ごぼう、人参、しいたけ、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、 もやし みかん	かつお節、醤油、酒、塩 醤油、みりん 醤油、塩
17日 (火)	牛乳 もちきびごはん カレイのから揚げ 五目煮 なすのみそ汁	牛乳 カレイ 大豆、鶏肉、こんぶ 赤・麦みそ(大豆)	米、もちきび 小麦粉、でん粉、大豆油 大豆油、三温糖 じゃがいも	大根、こんにやく、人参、 しいたけ、しょうが なす、しめじ、人参、ねぎ	塩、こしょう かつお節、醤油、みりん、酒、 塩 かつお節
18日 (水)	牛乳 あみパン ポトフ ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳(乳) 無添加ウインナー(豚肉・大豆)、 豚肉 ひよこ豆、レッドキトニー、 マローファットピース、ツナ ヨーグルト(乳・セラチン)	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆) じゃがいも、大豆油 三温糖	大根、玉ねぎ、キャベツ、 人参、フロッコリー、パセリ きゅうり、人参、コーン	イースト、食塩 鶏骨、塩、こしょう マスタード、醤油、塩
19日 (木)	牛乳 麦ごはん 魚汁 さつま芋の素揚げ ほうれん草と白菜の おかか和え くだもの	牛乳 赤魚、豆腐(大豆)、 麦みそ(大豆) ササミ(鶏肉)、糸けずり	米、麦 さつま芋、大豆油 ごま、三温糖	大根、ねぎ ほうれん草、白菜、人参 みかん	かつお節 塩 酢、醤油、塩
20日 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 アーサ入り卵焼き 小魚とアーモンドの 黒糖がらめ	牛乳 豚ひき肉、豆腐(大豆)、 赤みそ(大豆) 卵、あおさ(えび・かに) カエリ(えび・かに)	米、麦 ごま油(ごま・大豆)、でん粉、 大豆油 でん粉、小麦粉、植物油脂(大豆) アーモンド、ごま、三温糖、黒糖、 水あめ	玉ねぎ、人参、たけのこ、にら、 きくらげ、しいたけ、にんにく	甜麺醤(小麦・大豆・ごま)、 塩、豚骨、豆板醤(小麦・大豆) かつお節、塩 醤油
24日 (火)	牛乳 もちきびごはん 子持ちししやもフライ 大根炒め さつま汁	牛乳 ししやも、大豆 ちきあぎ、ツナ 豆腐(大豆)、豚肉、 赤・麦みそ(大豆)	米、もちきび パン粉(小麦)、小麦粉、 でん粉、大豆油 大豆油 さつま芋、大豆油	大根、人参、にら ごぼう、しめじ、こんにやく、 人参、ねぎ	塩 醤油、塩 かつお節
25日 (水)	牛乳 青豆とコーンごはん ほうれん草オムレツ 海藻サラダ くだもの	牛乳 鶏肉 卵 わかめ、昆布、姫とさかのり、 つのまた、きりんさい、ツナ	米、麦、大豆油 植物油脂(大豆)、小麦粉、 でん粉 アーモンド、オリーブオイル、 三温糖	青豆(大豆)、コーン、玉ねぎ、 人参、ねぎ ほうれん草	鶏骨、醤油、酒、塩 かつお節、塩 醤油、酢、塩、こしょう
26日 (木)	牛乳 タコライス ・麦ごはん ・タコライスミート ・キャベツとミニトマト ・チーズ きのこ入りコーンスープ	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉 チーズ(乳) 鶏肉	米、麦 大豆油 でん粉、大豆油	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ・ミニトマト えのき草、しめじ、玉ねぎ、人参、 コーン、ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう、 チリミックス(小麦・乳・豚肉)、 タバスコ 鶏骨、塩、こしょう
27日 (金)	牛乳 こんぶごはん ぐるくんのから揚げ ごぼうと大根の和え物 くだもの	牛乳 こんぶ、豚肉 ぐるくん	米、麦、大豆油 小麦粉、でん粉、大豆油 オリーブオイル、三温糖 みかん	高菜漬(小麦・大豆)、人参、 しいたけ、ねぎ にんにく ごぼう、大根、きゅうり、梅肉 みかん	かつお節、醤油、酒、塩 塩、こしょう 醤油
30日 (月)	牛乳 ハンバーガー ・バーガーパン ・ハンバーグ ・ケチャップ キャベツとピーマンの ソテー 麦のポタージュスープ	牛乳 脱脂粉乳(乳) 豚肉、鶏肉 無添加ウインナー(豚肉・大豆) 鶏肉、白花生、白いんげん豆、 牛乳、生クリーム(乳)	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆) 小麦粉、パン粉(小麦)、でん粉、 砂糖	玉ねぎ キャベツ、ピーマン、エリンギ、 人参 玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ	イースト、食塩 塩、こしょう ケチャップ 醤油、塩、こしょう 鶏骨、塩、こしょう