

# 平成27年 12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 (火)	牛乳	牛乳	米 あわ	生姜	
	あわごはん	豚肉	三温糖	大根 人参 いんげん ごぼう こんにやく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒
	豚肉の生姜焼き	昆布 厚揚げ(大豆) チキアキ かつお節	大豆油(大豆) 三温糖	きゅうり 人参 白菜	醤油 みりん
	五目煮	塩昆布 糸けずり節	さとう ごま	人参 枝豆 ピーマン コーン にんにく 赤ピーマン	しょうゆ 塩 ワイン チキンブイヨン
	塩昆布のあえもの	牛乳	米 大豆油	ごぼう きゅうり 人参 みかん	塩 こしょう 酢 醤油 こしょう
2日 (水)	牛乳	ベーコン	米 大豆油		
	ピラフ	ホキ あおのり チーズ(乳)	マヨネーズ(卵)		
	ホキのマヨネーズ焼き	ささみ	三温糖 ごま ねりごま		
	ごぼうサラダ				
	くだもの				
3日 (木)	牛乳	豚肉	沖繩そば(小麦)	生姜 ねぎ	豚骨 かつお節 醤油 塩 ポークブイヨン みりん 酒
	なみそそば	豚肉 豚中身 かまぼこ	田芋 タロイモ さとう パン粉(小麦) 小麦粉 バター(乳) 大豆油	小松菜 もやし 人参	食塩
	田芋コロケ	ささみ 糸けずり節	ごま 三温糖	玉葱 人参 マッシュルーム トマト セロリー グリンピース にんにく りんご	醤油 酢
	小松菜のゴマあえ	牛乳	米 麦	大根 きゅうり なす 蓮根 生姜 なた豆 しそ 椎茸	食塩
	牛乳	鶏肉	さとう	ほうれん草	醤油 酢
4日 (金)	牛乳	豚肉	大豆油	ほうれん草 人参 コーン	醤油 塩 こしょう
	ハヤシライス	鶏肉 大豆	米 麦		
	福神づけ	ちくわ	小麦 さとう パン粉(小麦) 菜種油 大豆たん白 でんぷん	玉葱 生姜 ごぼう	チキンエキス 塩
	オムレツ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ(大豆)	ごま油 三温糖 ごま	いんげん豆 人参 もやし	醤油 塩 酢
	ほうれん草ソテー	牛乳	ごま	冬瓜 人参 小松菜 生姜 椎茸	
7日 (月)	牛乳	鶏肉	小麦粉 さとう		
	麦ごはん	脱脂粉乳(乳)	小麦 さとう パン粉(小麦) 菜種油 大豆たん白 でんぷん	玉葱 生姜 ごぼう	チキンエキス 塩
	ごぼうのハンバーグ	牛肉	ごま油 三温糖 ごま	いんげん豆 人参 もやし	醤油 塩 酢
	いんげんのゴマあえ	ホキ	ごま	冬瓜 人参 小松菜 生姜 椎茸	
	冬瓜と鶏肉のみそ汁	牛乳	小松菜 さとう		
8日 (火)	牛乳	鶏肉	小麦粉 さとう		
	ハンカークハウスパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆)	にんにく 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム コーン 枝豆 トマト	食塩 イースト
	ビーフシチュー	牛肉	じゃが芋 大豆油	黄桃	醤油 塩 酢
	白身魚フライ (タルタルソース)	ホキ	パン粉(小麦) でんぷん 大豆油		タルタルソース(卵・大豆・小麦)
	黄桃				
9日 (水)	牛乳	鶏肉	米 あわ	小松菜 人参 生姜	塩 こしょう 鶏がら 醤油 チキンブイヨン
	あわごはん	わかめ 卵 豆腐	でんぷん ごま油	ピーマン 人参 たけのこ にんにく	オイスターソース(かま・魚介エキス) 豆板醤(大豆) 醤油 みりん 酒 塩
	かきたまスープ	牛肉	三温糖 でんぷん 大豆油	もやし きゅうり 大根 人参	醤油 酢 塩
	チンジャオロース	ささみ	ゴマ油 三温糖	しめじ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ きくらげ 生姜	かつお節 チキンブイヨン 醤油 みりん 酒 塩
	もやしの中華あえ	牛乳	米 麦	大根 人参 小松菜 こんにやく	かつお節 醤油 みりん 酒 塩
10日 (木)	牛乳	鶏肉	米 大豆油	レモン かぼす	
	きのこごはん	油あげ	米 大豆油	きゅうり もやし 人参 シークワーサー	醤油 みりん 塩
	大根サラダ	ツナ	三温糖 ごま	人参 ねぎ	唐辛子 塩 酢
	いかなごの米粉あげ	いかなご	米粉 大豆油		
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
11日 (金)	牛乳	鶏肉	米 麦	大根 人参 小松菜 こんにやく	かつお節 醤油 みりん 酒 塩
	麦ごはん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ ウインナー	じゃが芋	レモン かぼす	醤油 みりん 塩
	おでん	さんま	さとう でんぷん	きゅうり もやし 人参 シークワーサー	唐辛子 塩 酢
	さんまのかぼすレモン煮	さんま	ゴマ油 ごま	みかん	
	さゆりのピリ辛				
くだもの					

14日 (月)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 キムチあえ 南瓜コロッケ	牛乳 鶏肉 厚揚げ(大豆) 豚肉 大豆	米 麦 大豆油 三温糖 でんぷん 小麦粉(小麦) パン粉(小麦) でんぷん 大豆油	大根 人参 生姜 枝豆 しいたけ 白菜 きゅうり 人参 もやし 南瓜 玉葱	醤油 かつお節 酒 みりん 塩 チキンブイヨン 塩 キムチのもと(大豆・小麦)
15日 (火)	牛乳 もずくぞうすい 厚揚げと野菜の炒め煮 芋天ぷら くだもの	牛乳 もずく 豚肉 みそ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 三温糖 でんぷん 大豆油 さつまいも 小麦粉 大豆油	チンゲン菜 人参 大根 生姜 しいたけ にんにく 大根 人参 きくらげ 生姜 塩	かつお節 塩 醤油 みりん 塩 塩
16日 (水)	牛乳 チキンカレー ささみサラダ ゆでたまご 福神づけ	牛乳 鶏肉 ささみ ひじき 卵	米 麦 大豆油 じゃが芋 さとう	人参 玉葱 ピーマン りんご にんにく きゅうり 人参 コーン 大根 きゅうり なす 蓮根 生姜 なた豆 しそ 椎茸	カレールー(小麦・大豆・鶏肉・牛肉)鶏骨 カレー粉 ウスターソース(リンゴ・大豆) 塩 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう 塩 醤油 酢
17日 (木)	牛乳 コッペパン ステック豚カツ クリームスーブ コーンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム(乳)	小麦粉 さとう ショートニング(大豆) 小麦粉 パン粉(小麦) 大豆油 大豆油	食塩 イースト 塩 こしょう ホワイトルルー(小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) チキンブイヨン 塩 こしょう 塩 こしょう 塩ドレッシング(大豆・ごま)	
18日 (金)	牛乳 麦ごはん 納豆 すきやき 梅肉あえ パン	牛乳 納豆(大豆) 牛肉 豆腐 ささみ 茎わかめ 糸けずり節	米 麦 大豆油 三温糖 三温糖 ごま	人參 白菜 ほうれん草 こんにやく にんにく 長ねぎ しいたけ きゅうり 大根 梅肉 パン	塩 タレ(小麦・大豆) 塩 醤油 酒 みりん かつお節 酢 塩
21日 (月)	牛乳 玄米ごはん しそ味ひじき 芋子汁 鶏肉の生姜焼き 糸寒天の酢の物	牛乳 ひじき 豚肉 みそ 鶏肉 ささみ 茎わかめ 寒天	米 発芽玄米 さとう 植物油 小麦 里芋 三温糖 ごま ごま油	しその実 大根 人参 ごぼう 生姜 ねぎ 生姜 大根 人参 きゅうり シークアーサー	塩 醤油 かつお節 塩 酒 醤油 酢 塩
22日 (火)	牛乳 冬至ジュシー カップ入りもずく酢 グルクンのからあげ 白菜のあえもの	牛乳 豚肉 油あげ 昆布 もずく グルクン ささみ	米 田芋 大豆油 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 三温糖 ごま	人参 ねぎ しいたけ シークアーサー 生姜 白菜 きゅうり	かつお節 酒 醤油 塩 ポーケブイヨン 酢 醤油 みりん かつお節 塩 こしょう 塩 醤油 酢
24日 (木)	牛乳 ミートスパゲティ パパイヤサラダ クリスマスココアムース	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ 大豆 ささみ 乳類 ゼラチン 大豆	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳) 三温糖 砂糖 水あめ ココア でんぷん チョコレート	人参 玉葱 ピーマン にんにく トマト パパイヤ 人参 きゅうり パン いちご	ケチャップ(トマト・砂糖・酢・玉葱) ウスターソース(リンゴ・大豆) 塩 こしょう タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
25日 (金)	牛乳 チキンライス 三色ソテー フルーツミックス	牛乳 鶏肉 無添加ウインナー	米 麦 大豆油 オリーブオイル	人参 玉葱 しめじ グリーンピース にんにく 人参 玉葱 赤ピーマン ピーマン にんにく みかん ぶどう アロエ パイン 黄 桃 洋梨 チェリー シークワーサー	ケチャップ パプリカ チキンブイヨン 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油