

平成27年 12月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 幼稚園

沖縄市立学校給食センター

沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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	欠食
	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 米、麦	米油、切麩 小麦粉、菜種油、でん粉	しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ 椎茸、大根、こんにゃく、生姜、葱 みかん	ゆかり粉 塩、しょうゆ、みりん	
1日 (火)	きのこと野菜炒め エビ入り大焼壳(エビ・卵) 大根のすまし汁	厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐 ささみ、かまぼこ				
	牛乳 キムチごはん 魚の梅ソースかけ 中華あえ 黒蜜たれもち	牛乳 豚肉 さば ササミチヤンク、かんてん きな粉	米、麦、ごま油、米油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油 上新粉、砂糖、もち米、でん粉	人参、白菜、生姜、梅肉 大根葉、大根、きゅうり、	しょうゆ、みりん、酒 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
	牛乳 食パン(乳) 小さなかぼちゃのクラタン(乳)	脱脂粉乳 牛乳、チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリン	かぼちゃ 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱 いちご	幼稚園 塩 塩、こしょう 塩、しょうゆ	
3日 (木)	牛肉と野菜のソテー さけと卵のスープ(卵) ジャム	牛肉 さけ、卵、無添加ベーコン	米油、マーガリン でん粉、じやが芋 砂糖			
	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 紅芋大福 青菜のあえもの	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油 糸割り節	米、麦 じゃがいも、米油、三温糖、ごま油 でん粉 三温糖、	人参、玉葱、椎茸、きらげ、竹の子、大根 小松菜、白菜、きゅうり 小松菜、大根、きゅうり、人参	塩 塩、しょうゆ 塩、しょうゆ、キムチのみ、米酢、塩 塩、米酢	
	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) もずく餃子 青菜と白菜のキムチあえ <だもの	豚肉、なると、エビ もずく、豚肉 糸削り	小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、でん粉、米油 三温糖、	人参、キャベツ、ねぎ、コーン キヤベツ、玉葱、白菜、にんにく 小松菜、白菜、きゅうり みかん	塩 塩、しょうゆ 塩、しょうゆ、キムチのみ、米酢、塩 塩、米酢	
	牛乳 麦ごはん きひなごのからあげ 大根どんぶりみそ汁 <だもの	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク かまぼこ、あさり	米、麦、砂糖 米油	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 大根、ごぼう、大根、ごくごく、椎 茎、生姜	塩 塩、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ、みそ	
	牛乳 トマトリゾット ミニ肉まん ボイル野菜のサラダ <だもの	牛乳 鶏肉 豚肉、大豆 ササミチヤンク、寒天	米、三温糖、オリーブ油 上白糖、小麦粉、でん粉、ラード オリーブ油、三温糖	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉 ラ、フランス	ケチャップ、マヨネーズ、ライス、マドビーフ こんにゃく粉 米酢、塩	
	牛乳 麦ごはん ピビンハソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉、牛肉 薄焼き卵	米、麦 米油、三温糖 三温糖 小麦粉、でん粉、ごま油	トマト、玉葱、人参、キャベツ、小松菜 人参、もやし、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜	みそ みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤 米酢、キムチのみ	
	牛乳 黒糖パン(乳) 魚のトマトソースかけ ポークビーンズ フルーツミックス	牛乳 脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆	強力粉、砂糖、ショートニング 三温糖 米油、じゃが芋、でん粉	きくらげ、にんにく 人参、玉葱、トマト、ビーマン こんにゃくゼリー、三温糖	トマトソース、ウスターソース、ホットソース ケチャップ、	
11日 (金)	牛乳 チキンライス ミニハンバーグ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	牛乳 鶏肉、牛肉 ささみチヤンク、寒天	米、麦 米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、砂糖	人参、玉葱、生姜、シーカーサー液 パン粉、ココア、チョコレート、三温糖、バ ニラ	トマトソース、ケチャップ、	
	牛乳 バーガーバン(乳)	牛乳 脱脂粉乳	三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、生姜、マッシュルーム、ド ーピリカ粉、		
14日 (月)	魚フライ ミニハンバーグ キャベツのサラダ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	鶏肉、無添加ベーコン 鶏肉、豚肉、牛肉 卵、牛乳、生クリーム	米、麦 米油 パン粉、ココア、チョコレート、三温糖、バ ニラ	人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン 米油、マーガリン	ケチャップ、トマトソース、塩 米酢、マスター下 ベーキングパウダー	
15日 (火)	牛乳 魚フライ ポテトと野菜のスープ 野菜のソテー	牛乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	強力粉、砂糖、ショートニング 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン 米酢	ケチャップ、トマトソース、塩	

16日 (水)	牛乳 バジルスマッシュティ 蒸しコーン 青菜のサラダ クリスマスクラーブ(卵・乳)	牛乳 無添加ペーコン ササミチヤンク、寒天 脱脂粉乳、ゼラチン	小麦粉、米油、オリーブ油 三温糖、米油 小麦粉、大豆油、米粉、小麦粉	人参バジル、玉葱、マッシュルーム とうもろこし 大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモニン	バジル粉、こしょう 薄口しょうゆ、米酢、塩、 ベーキングパウダー
	麦ごはん きのこカレー 焼きししゃも 海藻サラダ	牛乳 米、麦 豚肉 ししゃも 海藻、ひじき、ツナフレーク	じゃがいも、小麦粉、マーがリン、米油 人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し めじ、えのき茸 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し めじ、えのき茸 胡瓜、人参、大根、シーカーサー液、レモン 薄口しょうゆ、塩、米酢	マラスキナ、カレーパウダー、ペーストソース、 チャーハン 薄口しょうゆ、塩、米酢
17日 (木)	牛乳 麦ごはん きのこカレー 焼きししゃも 海藻サラダ	牛乳 米、麦 わかれめ 豚肉、厚揚げ、昆布 卵 青菜の梅肉あえ	じゃが芋、パスター、でん粉、 グリーンピース 小麦粉、砂糖 三温糖	人参、ハバイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉 米酢、塩	比屋根 幼稚園欠食 幼稚園欠食
	ワカメごはん パパイヤの煮付け ジャガバタ茶巾(卵) 青菜の梅肉あえ	牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) サラダチーズ(乳)	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉 三温糖	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき茸、人参 きゅうり、白菜、キャベツ	タバスコ、バジル、ショウガ、チリパウ ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース 塩、米酢 ショウガ、塩、 泡瀬幼稚園 欠食
18日 (金)	牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) サラダチーズ(乳)	牛乳 牛肉、豚肉、 あさり、わかめ、絹ごし豆腐 チーズ	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉 三温糖	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき茸、人参 きゅうり、白菜、キャベツ	比屋根 幼稚園欠食 幼稚園欠食
	牛乳 冬至ジューシー ^ー わかめと豆腐のよせあんかけ 野菜の甘酢あえ よもぎもち	牛乳 昆布、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けすり チーズ	米、麦、田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かほちゃん 小松菜、もやし、きゅうり、切干大根 よもぎ	しょゆみりん 酒 しょゆみりん 米酢、ゆかり粉、塩
22日 (火)	牛乳 胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ プロッコリーと野菜のソテー 卵ヒトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーがリン じゃがいも、でん粉 上新粉	プロッコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ よもぎ	幼稚園欠食 幼稚園欠食 塩、こしょう
	牛乳 麦ごはん もみの木ハンバーグ あさりとボテトのスープ(あさり) 野菜とごぼうのサラダ ドマト	牛乳 米、麦 鶏肉、豚肉、大豆 鶏肉、あさり、 ツナフレーク ツナフレーク	パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖 じゃが芋、でん粉、 オリーブ油、三温糖 薄口しょうゆ、塩、米酢	玉葱、生姜、トマト 大根、マッシュルーム、セロリ、ドマ ト、ごぼう、大根、きゅうり、小松菜、人参、 ツナフレーク、ツナフレーク ミニトマト	ケチャップ、トマトソース、 ケチャップ、トマトソース、塩 米酢、塩

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	欠食	
牛乳 ゆかりごはん	牛乳	米、麦			ゆかり粉		
きのこと野菜炒め (火)エビ入り大葉壳(エビ・卵)	厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐	米油 小麦粉、菜種油、でん粉	しめじ、えのき茸、からし菜、人参、 キャベツ	人参、からし菜、人参、 塩、しょうゆ、みりん			
大根のすまし汁 (火)中華あえ くさもの	ささみ、かまぼこ		椎茸、大根、こんにゃく、生姜、葱	しょうゆ、みりん、塩			
牛乳 キムチごはん	牛乳 豚肉 さば ササミチヤンク、かんてん	米、麦、ごま油、米油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油	人参、白菜、 生姜、梅肉 大根葉、大根、きゅうり、 みかん	人参、白菜、 生姜、梅肉 白菜、えのき茸、 大根葉、大根、きゅうり、 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん 豆板醤、米酢、薄口しょうゆ		
牛乳 食パン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 牛乳、チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリン、菜種油、マヨニ					
魚の梅ソースかけ (水)中華あえ くさもの		米油、マーガリン でん粉、じゃが芋 砂糖	人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき、えのき茸、 いも	人参、玉葱、キャベツ、ニンニク 白菜、玉葱、人参、玉葱、 大根 いも	塩、こしょう 塩、しょうゆ		
牛乳 妻ごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 紅芋大福 青菜のあえもの	米、麦 じゃがいも、米油、三温糖、ごま ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油 糸削り筋	人参、白菜、 人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、 人参、玉葱、白菜、きゅうり 小松菜、大根、きゅうり、人参	人参、白菜、 人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、 人参、玉葱、白菜、きゅうり 小松菜、大根、きゅうり、人参	塩 塩、米酢		
牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ)	牛乳 豚肉、なると、エビ	小麦粉、米油、大豆油	人参、キャベツ、玉葱、竹の子、 生姜、コーン	人参、キャベツ、玉葱、竹の子、 生姜、コーン	塩、しょうゆ 塩、しょうゆ、みりん		
もずく餃子 (金)青菜と白菜のキムチあえ くさもの	もずく、豚肉 さなげ ササミチヤンク、かんてん 糸削り	小麦粉、でん粉、米油 三温糖、	人参、玉葱、白菜、きゅうり 小松菜、白菜、きゅうり みかん	人参、玉葱、白菜、きゅうり 小松菜、白菜、きゅうり みかん	しょうゆ、ギムチの素、米酢、 塩		
牛乳 妻ごはん	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク	米油	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 生姜、コーン	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 生姜、コーン	塩、しょうゆ、みりん 塩、こしょう		
8日 (火)きびなごのからあげ 大根どんぶりのみぞ汁 (あさり) くさもの	もずく、豚肉 かまぼこ、あさり	小麦粉、でん粉、米油 三温糖、	人参、玉葱、白菜、きゅうり 人参、玉葱、白菜、きゅうり みかん	人参、玉葱、白菜、きゅうり 人参、玉葱、白菜、きゅうり みかん	しょうゆ、ギムチの素、米酢、 塩		
牛乳 トマトリゾット ミニ肉まん	牛乳 鶏肉 豚肉、大豆 ササミチヤンク、寒天	米、麦、三温糖、オリーブ油 上白糖、小麦粉、でん粉、小麦粉、ラード オリーブ油、三温糖 アーモンド、大豆油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 アーモンド、大豆油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 アーモンド、大豆油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 アーモンド、大豆油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 アーモンド、大豆油	こいにゃく粉 米酢、塩
牛乳 黒糖パン(乳)	牛乳 豚肉、牛肉 薄焼き卵 鶏肉	米、麦 米油、三温糖 三温糖 小麦粉、でん粉、ごま油	きくらげ、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、もやし、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜	きくらげ、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、もやし、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜	みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤 米酢、ギムチの素、塩		
10日 (木)野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ くさもの			みかん	みかん			
牛乳 ピシンバース 魚のトマト・ソースかけ ポークビーンズ フルーツミックス	牛乳 脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ボーネーク、ゆで大豆 牛乳	強力粉、砂糖、ショートニング 山芋粉、でん粉、砂糖 米油、じゃが芋、でん粉 三温糖、オリーブ油 三温糖、オリーブ油	トマト 人参、玉葱、トマト、ビーマン ハイン佐、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶、 ナタデコ、シーカーサー液	トマト 人参、玉葱、トマト、ビーマン ハイン佐、夏みかん缶、ぶどう缶、もも缶、 ナタデコ、シーカーサー液	トマト、ウスター、ホリソース ケチャップ、		
牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ チヤベツのサラダ <さもの	牛乳 鶏肉、無添加ベーコン ささみチヤンク、寒天	米、麦 米油 山芋粉、でん粉、砂糖 三温糖、オリーブ油 三温糖、オリーブ油	大根、玉葱、人参、レモン、シーカーサー液 玉葱、人参、レモン、シーカーサー液 人参、キャベツ、レモン、シーカーサー液 みかん	大根、玉葱、人参、レモン、シーカーサー液 玉葱、人参、レモン、シーカーサー液 玉葱、人参、レモン、シーカーサー液 みかん	パプリカ粉、 玉葱、人参、長葱 塩、米酢、マスタード	美東小 高原小 比屋根小 欠食	
14日 (月)魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー <さもの	牛乳 バーガーパン(乳) タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	強力粉、砂糖、ショートニング パン粉、でん粉、米粉、なたね油 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ 小松菜、人参、キャベツ、白菜、コーン 米酢	ケチャップ、トマソース、塩	ケチャップ、			
15日 (火)野菜のソテー <さもの			くさもの				

16日 (水)	牛乳 バジルスパゲティ クリスマスケーキ(卵、卵)	牛乳 無添加ベーコン 卵、牛乳、生クリーム	小麦粉、米油、オリーブ油 小麦粉、ココア、チョコレート、 三温糖、バター、米油	人参 バジル、玉葱、マッシュルーム ベーキングパウダー
	青菜のサラダ くじもの	ササミチヤンク、寒天	三温糖 大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモン、ラ、フランス	薄口しょうゆ、米酢、塩、 薄口しょうゆ、米酢、塩、 薄口しょうゆ、米酢、塩、
17日 (木)	牛乳 麦ごはん きのこカレー 焼きししゃも	牛乳 豚肉 しじら 海藻サラダ	米、麦 じやがいも、小麦粉、マーガリン、米油 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、南瓜、ビーマン、にんにく、し めじ、えのき草 胡瓜、人参、大根、シーカーワーク、レモン 薄口しょうゆ、塩、米酢
	牛乳 ワカメごはん パパイヤの煮付け ジャガバタ茶巾(卵)	牛乳 ワカメ 豚肉、厚揚げ、昆布 卵	米、麦 三温糖 じやがいも、パン粉、でん粉、 小麦粉、砂糖 三温糖	人参、パパイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉 米酢、塩
18日 (金)	青菜の梅肉あえ 牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ ありのりの中華スープ(あり)	牛乳 牛肉、豚肉 牛肉、豚肉 牛乳 牛乳	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき草、人参 みかん
	くじもの サラダチーズ(乳) 牛乳 冬至シューシー わかめと豆腐のよせあんかけ 野菜の甘酢あえ よもぎもち	チーズ 昆布、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けずり	人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり、切干大根 よもぎ	タバスコ、ハリカ、ショウガ、チリペ パー、ケチャップ、トマトソース、チリソース 塩、米酢 しょうゆ、塩、 みかん
21日 (月)	牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ ありのりの中華スープ(あり)	牛乳 牛肉、豚肉 牛肉、豚肉 牛乳 牛乳	米、麦、田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、ゆかり粉、塩 よもぎ
	牛乳 胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ プロッコリーと野菜のソテー 卵とトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳 牛乳	強力粉、砂糖、ショーニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉 プロッコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ 人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん 米酢、ゆかり粉、塩 よもぎ
22日 (火)	牛乳 胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ プロッコリーと野菜のソテー 卵とトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳 牛乳	小麦粉(小麦粉)、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉 プロッコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ 人参	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、ゆかり粉、塩 よもぎ
	牛乳 麦ごはん もみの木ハンバーグ おさりとボテトのスープ(あさり) 野菜とごぼうのサラダ クリスマスいちごゼリー	牛乳 米、麦 鶏肉、豚肉、大豆 鶏肉、あさり、 ソナフレーク 寒天	人参 バジル、玉葱、トマト 玉葱、マッシュルーム、セロリ、ドマ ニゴぼう、大根、きゅうり、人参、シーカーワーク オリーブ油、三温糖 イチゴ果汁、クランベリー果汁	ケチャップ、トマトソース、 ケチャップ、トマトソース、塩 米酢、塩 ベーキングパウダー

平成27年 12月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 美東小学校

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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	欠食
1日 (火)	牛乳 ゆかりごはん きのこと野菜炒め エビ入り大焼壳(エビ・卵) 大根のすまし汁	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐 ささみ、かまぼこ	米、麦 米油 小麦粉、菜種油、でん粉	じめじえのき草、からし葉、人参、キャベツ 生姜、梅肉 大根葉、大根、きゅうり、みかん	ゆかり粉 塩 しょうゆ、みりん 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
2日 (水)	牛乳 キムチごはん 魚の梅ソースかけ 中華あえ ＜たもの	牛乳 豚肉 さば ササミチヤンク、かんてん きな粉	米、麦、ごま油、米油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油 上新粉、砂糖、もち米、でん粉	人参、白菜、生姜、梅肉 大根葉、大根、きゅうり、みかん	しょうゆ、みりん、酒 塩 しょうゆ、みりん 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
3日 (木)	牛乳 食パン(乳) 小なかほちやのクラタン(乳) 牛肉と野菜のソテー さけと卵のスープ(卵) ジャム	牛乳 脱脂粉乳 牛乳、チーズ 牛肉 さけ、卵、無添加ベーコン ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、マヨニーズ 米油、マーガリン でん粉、じゃが芋 砂糖	かほちや 人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき草、マッシュルーム、長葱 ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油	しょうゆ、みりん、酒 塩、こしょう 塩、しょうゆ いりご	
4日 (金)	牛乳 妻ごはん 大根のそぼろ煮 紅芋大福 青菜のあえもの	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) もずく、豚肉 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	米、麦 豚肉、なると、エビ もずく、豚肉 三温糖、	人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、大根 人参、玉葱、椎茸、玉葱、白菜、にんにく 小松菜、白菜、きゅうり みかん	塩 塩 しょうゆ、みりん、酒 塩、米酢	
5日 (土)	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) もずく餃子 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク ささみチヤンク、塞天 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	米、麦 小麦粉、米油 でん粉、三温糖 三温糖、	人参、キャベツ、きくらげ、もやし 人参、キャベツ、玉葱、白菜、にんにく 小松菜、きゅうり みかん	塩 塩 しょうゆ、玉葱、白菜、にんにく 塩、米酢	
6日 (日)	牛乳 トマトリソット ボイル野菜のサラダ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	牛乳 鶏肉 ササミチヤンク、塞天 卵、牛乳、生クリーム	米、麦、砂糖 米油 オリーブ油、三温糖 オリーブ油、三温糖 バター、米油	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 人参、キャベツ、小松菜、きゅうり、梅肉 ラ、フランス 人参、キャベツ、バター	しそ粉 塩 しそ みそ	
7日 (月)	牛乳 妻ごはん きびなごのからあげ 大根どんぶりのみそ汁 (あさり) くだもの	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク ささみチヤンク、塞天 薄焼き卵 鶏肉	米、麦 小麦粉、米油 でん粉、三温糖 三温糖 小麦粉、でん粉、ごま油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉 ラ、フランス 人参、キャベツ、椎茸、長葱 みかん	トマトソース、ワイン、塩 米酢、塩 ベーキングパウダー	
8日 (火)	牛乳 妻ごはん きびなごのからあげ 大根どんぶりのみそ汁 (あさり) くだもの	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク ささみチヤンク、塞天 卵、牛乳、生クリーム	米、麦 米油 オリーブ油、三温糖 オリーブ油、三温糖 バター、米油	人参、キャベツ、小松菜 人参、キャベツ、玉葱 人参、キャベツ、玉葱 みかん	みそ、しょうゆ、豆板醤 米酢、キムチの素、塩	
9日 (水)	牛乳 トマトリソット ボイル野菜のサラダ 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ササミチヤンク、塞天 卵、牛乳、生クリーム	米、麦 米油 三温糖 三温糖 小麦粉、でん粉、ごま油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉 ラ、フランス 人参、キャベツ、椎茸、長葱 みかん	トマトソース、ホタテコロ、ケチャップ ケチャップ、	
10日 (木)	牛乳 妻ごはん ビーンドソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ くだもの	牛乳 豚肉、牛肉 薄焼き卵 鶏肉	米、麦 米油 三温糖 三温糖 小麦粉、でん粉、ごま油	きくらげ、にんにく 人参、玉葱、トマト、ピーマン 人参、玉葱、薄みかん缶、ぶどう缶、もち缶、ナタデココ、シーカーサー液 みかん	みそ、しょうゆ、豆板醤 米酢、キムチの素、塩	
11日 (金)	牛乳 黒糖パン(乳) 魚のトマトソースかけ ポークビーンズ フルーツミックス	牛乳 脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆	強力粉、砂糖、ショートニング 三温糖 三温糖 三温糖、オリーブ油	トマト トマト、玉葱、人参、レンコン、長葱 人参、玉葱、人参、レンコン、長葱 人参、玉葱、人参、レンコン、長葱 みかん	トマトソース、ホタテコロ、ケチャップ ケチャップ、	
12日 (土)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ キヤベツのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉、鶏肉、豚肉、セラチン ささみチヤンク、かんてん	米、麦 米油 山芋粉、でん粉、砂糖 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、セラチン 人参、玉葱、レモン、シーカーサー液 みかん	バブリカ粉、 玉葱 塩 塩	美東小高原小 比屋根小 欠食
13日 (日)	牛乳 バーガー/シン(乳) 魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー くだもの	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	強力粉、砂糖、ショートニング パン粉、でん粉、米粉、なたね油 人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ 小松菜、白菜、コーン ラ、フランス	人参、玉葱、トマト、セロリ、かぶ 小松菜、白菜、コーン ラ、フランス		
14日 (月)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ キヤベツのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉、鶏肉、豚肉、セラチン ささみチヤンク、かんてん	強力粉、砂糖、ショートニング パン粉、でん粉、米粉、なたね油 人参、玉葱、マーガリン 米油	人参、玉葱、セラチン 人参、玉葱、レモン、シーカーサー液 みかん	ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ、トマトソース、塩 米酢	
15日 (火)	牛乳 魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー くだもの	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	強力粉、砂糖、ショートニング パン粉、でん粉、米粉、なたね油 人参、玉葱、マーガリン 米油	人参、玉葱、セロリ、かぶ 小松菜、白菜、コーン ラ、フランス		

牛乳 バジルスパゲティ 蒸しコーン	牛乳 無添加ベーコン	小麦粉、米油、オリーブ油 人参、バジル、玉葱、マッシュルーム とうもろこし	ハジル粉、こじょう
青菜のサラダ ヨーグルト(乳)	ササミチヤンク、寒天 生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン 砂糖	三温糖、オリーブ油 大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモン	薄口しょうゆ、米酢、塩、 薄口しょうゆ、塩、塩、 薄口しょうゆ、塩、米酢
牛乳 麦ごはん カレー 焼きしゃも 海藻サラダ	牛乳 豚肉 しじやも 海藻、ひじき、ツナフレーク	米、麦 じやがいも、小麦粉、マーガリン、米油 じやがいも、えのき茸 三温糖、オリーブ油 胡瓜、人参、大根、シーウーサー液、レモン	人参、玉葱、南瓜、ビーマン、にんにく、じ めじ、えのき茸 マラスキナカレー、カレー粉、塩、ウスターソース、 チーズ 薄口しょうゆ、塩、米酢
牛乳 ワカメ パパイヤの煮付け 白菜と胡瓜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) くたもの サラダチーズ(乳)	牛乳 わかれ 豚肉、厚揚げ、昆布 卵 小麦の梅肉あん	米、麦 三温糖 じやが芋、パスター、でん粉 小麦粉、砂糖 三温糖	人参、ノハイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉 米酢、塩
牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ あさりの中華スープ(あさり) くたもの サラダチーズ(乳)	牛乳 牛肉、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けずり	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき茸、人参 みかん
牛乳 冬至ジューシー わかめと豆腐のよせあんかけ 野菜の甘酢あん よもぎもち	牛乳 昆布、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けずり	米、麦、田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり、切干大根 よもぎ
牛乳 胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ フロッコリーと野菜のソテー 卵ヒトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉、卵、白いんげん	強力粉、砂糖、ショトニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 米酢、ゆかり粉、塩 人参、玉葱、トマト、セロリ コーン、しめじ
牛乳 麦ごはん もみの木ハンバーグ あさりとボテトのスープ(あさり) 野菜とごぼうのサラダ クリスマスいちごゼリー	牛乳 牛乳 鶏肉、豚肉、大豆 鶏肉、あさり、 ツナフレーク 寒天	米、麦 パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖 じゃが芋、でん粉、 オリーブ油、三温糖 イチゴ果汁、グラニベリー果汁	人参、玉葱、トマトピュレ、ウスターソース ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ、トマトソース、塩 ゴボウ、大根、きゅうり、トマト 人参、玉葱、入夢、シーウーサー液 米酢、塩

平成27年 12月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 泡瀬小学校

沖縄市立学校給食センター

沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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	欠食
	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 米、麦			ゆかり粉	
1日 (火)	きのこと野菜炒め エビ入り大焼壳(エビ・卵) 大根のすまし汁	厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐 ささみ、かまぼこ	米油、切麸 小麦粉、菜種油、でん粉	しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キャベツ	塩、しょうゆ、みりん	
	牛乳 キムチごはん	牛乳 豚肉 さば ササミチヤンク、かんてん	米、麦 米油、ごま油、米油、ごま油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油	椎茸、大根、こにゃく、生姜、葱	しょうゆ、みりん、塩 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
2日 (水)	魚の梅ソースかけ 中華あえ くだもの				しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
	牛乳 食パン(乳) 小ななかぼちゃんのグラタン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 牛乳、チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリン、バター、菜種油、 マヨロニ			
3日 (木)	牛肉に野菜のソテー さけと卵のスープ(卵) ジャム	牛肉 さけ、卵、無添加ペーパー	米油、マーガリン でん粉、じゃが芋 砂糖	人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき、えのき茸 いちご	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、薄口しょうゆ	
	牛乳 麦ごはん 紅芋大福 青菜のあえもの	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ	米、麦 米油 三温糖、	人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、 大根	塩、米酢	
4日 (金)	大根のそぼろ煮 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) もずく、豚肉 糸削り	豚肉、なると、エビ もずく、豚肉 三温糖、	人参、キャベツ、生葉、ねぎ、 小麦粉、米油 小松菜、白菜、きゅうり みかん	塩、しょうゆ 塩、米酢	
	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のいため 大根どんぶりのみぞれ汁 (あさり)	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク かまぼこ、あさり	米油 三温糖	人参、キャベツ、小松菜、葱、切干大根 椎茸、生姜、ねぎ みかん	塩、しおゆ、みりん 塩、しおゆ、みりん	
	牛乳 トマトリソット ミニ肉まん ボイル野菜のサラダ アーモンド	牛乳 鶏肉 豚肉、大豆 ササミチヤンク、寒天	米、麦、オリーブ油 小麦粉、でん粉、米油 オリーブ油、三温糖 アーモンド、大豆油	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、梅肉 アーモンド、	ケチャップ、マドース、イン、塩 こんにゃく粉 米酢、塩	
	牛乳 黒ごはん ビビンバソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ くだもの	牛乳 豚肉、牛肉 薄焼き卵 鶏肉	米油 三温糖 三温糖 米油、でん粉、ごま油	トマト、ごぼう、大根、ごんじやく、 人参、生姜、ねぎ みかん	みそ、しおゆ、みりん、豆板醤 米酢、キムチの素、塩	
	牛乳 魚のトマトソースかけ ボーケーションズ フルーツミックス	牛乳 豚肉、牛肉 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆	米、麦 米油、三温糖 三温糖 米油、でん粉	きくらげ、にんにく 人参、玉葱、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜 みかん	みそ、しおゆ、みりん、豆板醤 トマトソース、ホリソース ケチャップ、	
10日 (木)	黒ごはん 野菜のソースかけ ワンタンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐(大豆)、鶏肉、豚肉、セラチン ささみチヤンク、かんてん	脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆	人参、玉葱、ナタネ油、豆ぶどう缶、もも缶、 ナタデコ、シーカワーサー液	トマト、 人参、玉葱、トマト、ピーマン 人参、玉葱、ナタネ油、豆ぶどう缶、もも缶、 ナタデコ、シーカワーサー液	
11日 (金)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	牛乳 鶏肉、無添加ベーコン 豆腐(大豆)、鶏肉、豚肉、セラチン ささみチヤンク、かんてん	脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆	トマト、 人参、玉葱、レンコン、長葱 人参、玉葱、レモン、シークヮーサー液	トマトソース、ウスターソース、ホリソース ケチャップ、	
14日 (月)	牛乳 魚フライ チキンライス 豆腐のハンバーグ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	牛乳 鶏肉、無添加ベーコン 豆腐(大豆)、鶏肉、豚肉、セラチン ささみチヤンク、かんてん	脱脂粉乳 タラ 米油、マーガリン	パン粉、砂糖、ショートニング パン粉、でん粉、米粉、なたね油 じゃがいも、米油、でん粉 米油、マーガリン	バブリカ粉、 玉葱、人参、レンコン、長葱 人参、玉葱、レモン、シークヮーサー液 ベーキングパウダー	美東小高原小比屋根小欠食
15日	牛乳 魚フライ ポテトと野菜のスープ 野菜のソテー くだもの	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉 チーズ		人参、玉葱、セロリ、かぶ 小松菜、白菜、コーン みかん	ケチャップ、トマトソース、塩 米酢	

16日 (水)	牛乳 バジルスパゲティ 蒸しコーン 青菜のサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳 無添加ペーパー	小麦粉、米油、オリーブ油 三温糖 生卵、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン レモン	人参、バジル、玉葱、マッシュルーム とうもろこし 大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモン	バジル粉、こしょう
17日 (木)	牛乳 麦ごはん きのこカレー 焼きししゃも 海藻サラダ	牛乳 豚肉 しじも 海藻、ひじき、ツナフレーク	米、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油 三温糖 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、南瓜、ビーマン、にんにく、し めじ、えのき草 胡瓜、人参、大根、シーウーハ、洋、レモン	薄口しょうゆ、米酢、塩、 マラスキーノ、カレー粉、塩、ウスターソース、 チヤッホ 薄口しょうゆ、米酢、塩、
18日 (金)	牛乳 ワカメごはん パパイヤの煮付け ジャガバタ茶巾(卵) 青菜の梅肉あえ	牛乳 ワカメ 豚肉、厚揚げ、昆布 卵 糸削り	米、麦、砂糖 三温糖 じやが芋、バター、でん粉、 小麦粉、砂糖 三温糖	人参、パパイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉	薄口しょうゆ、みりん、酒 タバスコ、バブリカ、しょうゆ、チリパウ ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース 塩、米酢 薄口しょうゆ、塩、
21日 (月)	タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ ありの中华スープ(あり) くだもの サラダチーズ(乳)	牛乳 白菜 豆腐、絹ごし豆腐 チーズ	牛肉、豚肉* 三温糖、オリーブ油 でん粉	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき草、人参	タバスコ、バブリカ、しょうゆ、チリパウ ダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース 塩、米酢 薄口しょうゆ、みりん、酒 みかん
22日 (火)	冬至シューシー わかめと豆腐のよせあんかけ 野菜の甘酢あえ よもぎもち	牛乳 昆布、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けずり 上新粉、砂糖	米、麦、田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、ねぎ よもぎ	薄口しょうゆ、みりん、酒 薄口しょうゆ、みりん 米酢、ねぎ 薄口しょうゆ、みりん、酒 みかん
24日 (木)	胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ フロッコリーと野菜のシテー 卵ヒトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉、卵、白いんげん チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉	ブロッコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ	薄口しょうゆ、みりん、酒 塩、こしょう
25日 (金)	麦ごはん もみの木ハンバーグ あさりとポテトのスープ(あさり) 野菜とごぼうのサラダ クリスマスいちごゼリー	牛乳 牛乳 鶏肉、豚肉、大豆 鶏肉、あさり、 ソナフレーク 寒天	米、麦 ハニ粉(小麦粉)、豚脂、三温糖 じゃが芋、でん粉、 オリーブ油、三温糖	玉葱、生姜、トマト 人参、マッシュルーム、セロリ、ドマ ト、トマトソース、塩 ごぼう、大根、きゅうり、人参、シーウーハ 海藻 イチゴ果汁、クランベリー果汁	薄口しょうゆ、米酢、塩 ケチャップ、トマトピュレ、ウスターソース ケチャップ、トマトソース、塩 米酢、塩

平成27年 2月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表沖縄東中学校

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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	欠食
1日 (火)	牛乳 ゆかりごはん きのこと野菜炒め エビ入り大焼壳(エビ・卵) 大根のすまし汁 くだもの	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐 ささみ かまぼこ	米、麦 米油、切麸 小麦粉、菜種油、でん粉	じめじ、えのき茸、からし葉、人参、キャベツ 生姜、海肉 大根葉 大根、きゅうり、みかん	ゆかり粉 塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
2日 (水)	牛乳 キムチごはん 魚の梅ソースかけ 中華あえ くだもの 黒蜜たれもち	牛乳 豚肉 さば ササミチャシク、寒天	米、麦、ごま油、米油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油	人参、白菜、生姜、海肉 大根葉 大根、きゅうり、みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん 豆板醤、米酢、塩、薄口しょうゆ	
3日 (木)	牛乳 食パン(乳) 小なかぼちゃのグラタン(乳) 牛肉と野菜のソテー さけと卵のスープ(卵) ジャム	牛乳 脱脂粉乳 牛乳、チーズ 牛肉 さけ、卵、無添加ベーコン	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリン、葉種油、マカロニ 米油、マークリン でん粉、じゅうが芋 砂糖	人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱 ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油	かほちや 人参、玉葱、キャベツ、ニンニク 白菜、えのき茸、マッシュルーム、長葱 いもご	しょうゆ、みりん、酒、塩 塩、こしょう 塩、しょうゆ
4日 (金)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 紅芋大福 青菜のあえもの	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ 牛肉 糸削り	米、麦、砂 じゃがいも、米油、三温糖、ごま油 油、でん粉	人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、大根 小松菜、白菜、きゅうり 小松菜、生姜、ねぎ	塩 塩 塩 塩	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、キムチの素、米酢、塩
5日 (土)	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) もずく餃子く2個> 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	牛乳 厚揚げと野菜のいため きなこのからあげく4~5尾> 大根どごぼうのみそ汁 (あさり) アーモンド	米、麦 小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、でん粉、米油 三温糖、	人参、キャベツ、玉葱、竹の子 人参、玉葱、白菜、にんにく 小松菜、白菜、きゅうり 小松菜、生姜、ねぎ	三温糖、 アーモンド、大豆油	小松菜、大根、きゅうり、人参 塩 塩 塩 塩
6日 (日)	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のいため きなこのからあげく4~5尾> 大根どごぼうのみそ汁 (あさり)	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク もずく 糸削り	米、麦 米油 米油	人参、キャベツ、玉葱、竹の子 人参、キャベツ、玉葱、白菜、にんにく 小松菜、白菜、きゅうり 小松菜、生姜、ねぎ	三温糖、 オリーブ油、三温糖 アーモンド、大豆油	人参、キムチの素、米酢、塩 人参、キムチの素、米酢、塩 人参、キムチの素、米酢、塩 人参、キムチの素、米酢、塩
7日 (月)	牛乳 トマトリゾット ボイル野菜のサラダ 手作りクリスマスケーキ(卵、乳)	牛乳 鶏肉 ササミチャシク、寒天 オリーブ油、三温糖 小麥粉、ココア、チョコレート、三温糖、バター	米、麦 米油 米油	人参、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜、きゅうり、梅肉 人参、玉葱、小松菜	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク ラ、フランス ベーキングパウダー	塩 塩 塩 塩
8日 (火)	牛乳 ビビンバソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ササミチャシク、寒天 オリーブ油、三温糖 小麥粉、ココア、チョコレート、三温糖	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、生姜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜	ケチャップ、マヨネーズ、塩 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、生姜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜
9日 (水)	牛乳 麦ごはん ビビンバソース 野菜のキムチあえ(卵) ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ササミチャシク、寒天 オリーブ油、三温糖 小麥粉、ココア、チョコレート、三温糖	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク ラ、フランス ベーキングパウダー	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜
10日 (木)	牛乳 黒糖パン(乳) 魚のトマトソースかけ ポークピーションズ フルーツミックス	牛乳 脱脂粉乳 さけ、 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆 牛	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、ニンニク 人参、玉葱、小松菜 人参、玉葱、小松菜
11日 (金)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ キヤベツのサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳 鶏肉、無添加ポーク、かんてん 牛	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン
12日 (土)	牛乳 バーガーパン(乳) 魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	ケチャップ ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン
13日 (日)	牛乳 黒糖パン(乳) 魚のトマトソースかけ ポークピーションズ フルーツミックス	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	ケチャップ ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン
14日 (月)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ キヤベツのサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳 鶏肉、無添加ポーク、かんてん 牛	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	ケチャップ ケチャップ、マスタード 塩	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン
15日 (火)	牛乳 バーガーパン(乳) 魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー	牛乳 脱脂粉乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	米、麦 米油 米油、三温糖 米油、三温糖	人参、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン	ケチャップ ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ	トマト、玉葱、人参、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン 人参、玉葱、レインコン

牛乳 バジルスパゲティ 蒸しコーン	牛乳 無添加ペーパー	小麦粉、米油、オリーブ油	人参、バジル、玉葱、マッシュルーム とうもろこし	バジル粉、こしょう
16日 (水) 青菜のサラダ チーズ(卵) くだもの	ササミチヤンク、寒天 チーズ	三温糖	大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモン みかん	沖縄東中 1年2年欠食
牛乳 麦ごはん きのこカレー 焼きししゃもく2尾> 海藻サラダ	牛乳 豚肉 しじやも 海藻、ひじき、ツナフレーク	米、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油 人参、玉葱、南瓜、ビーマン、「ん」にく、し めじ、えのき茸	マラスカレー、カレー粉、塩、ウスター・ソース、 チップス みかん	沖縄東中 1年2年欠食
牛乳 ワカメごはん パパイヤの煮付け ジャガバタ茶巾(卵) 青菜の梅肉あえ	牛乳 ワカメ 豚肉、厚揚げ、昆布 卵 糸割り	三温糖 じゃが芋、パスター、でん粉、 小麦粉、砂糖 三温糖	胡瓜、人参、大根、シーカーサ、洋、レモン 人参、パパイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース 小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉	薄口しょうゆ、塩、米酢 しょうゆ、みりん、酒
牛乳 タコスミート 白菜と胡瓜のサラダ ありのりの中華スープ(あり) くだもの サラダチーズ(乳)	牛乳 牛肉、豚肉 白菜と胡瓜のサラダ あり、わかめ、絹ごし豆腐 くだもの サラダチーズ(乳)	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油 でん粉	人参、玉葱、「ん」にく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき茸、人参 みかん	タバスコ、パリカ、じょうゆ、チリパ ダー、チップ、トマトソース、チリソース 塩、米酢 しょうゆ、塩、
牛乳 冬至ジューシー わかめと豆腐のよせあんかけ 野菜の甘酢あえ よもぎもち くだもの	牛乳 昆布、豚肉 豆腐、ワカメ ちくわ、糸けずり	米、麦、田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖、 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かほちや 小松菜、もやし、きゅうり、切干大根 よもぎ みかん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん 米酢、ゆかり粉、塩 みかん
牛乳 胚芽あみパン(乳) チキンのからあげ フロックリーと野菜のソテー 卵ヒトマトのスープ(卵) ソフトチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 チーズ	強力粉、砂糖、ショットニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉	プロコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ みかん	塩、こしょう 塩、みりん
牛乳 麦ごはん ミニの木ハンバーグ ありとポテトのスープ(あり) 野菜とこまつのサラダ クリスマスクレープ(卵・乳)	牛乳 米、麦 鶏肉、豚肉、大豆 じゃが芋、でん粉、 オーブン、三温糖 小麥粉、大豆油、米粉、小麦粉 ベーキングパウダー	パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖 玉葱、生姜、トマト 人参、マッシュルーム、セロリ、トマト ごぼう、大根、きゅうり、人参、シーケンツー、塩 米酢、塩 いちご	ケチャップ、マヨニゼ、ウスター・ソース ケチャップ、トマトソース、塩 米酢、塩 ベーキングパウダー	

平成27年 2月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 美東中学校

沖縄市立学校給食センター 沖縄市立第三調理場

TEL:098-989-1324

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	欠食
牛乳 ゆかりごはん	牛乳	米、麦			ゆかり粉	
きのこと野菜炒め エビ入り大株壳(エビ・卵)	厚揚げ、ソナフレーク エビ、卵白、鶏肉、豆腐 ささみ、かまぼこ	米油、切麸 小麦粉、菜種油、でん粉	しめじ、えのき茸、からし菜、人参、キヤベツ	塩、しょうゆ、みりん		
大根のすまし汁 くだもの	牛乳	米、麦、ごま油、米油 三温糖、でん粉 三温糖、ごま油	生姜、大根、こんにゃく、生姜、葱 みかん	椎茸、大根、きゅうり、 みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、塩 豆板醤、米酢、醤口しょうゆ	
牛乳 キムチごはん	牛乳 豚肉 さば ササミチヤンク、かんてん	人参、白菜、 生姜、梅肉 大根葉、大根、きゅうり、 みかん			しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん	
魚の梅ソースかけ 中華あえ くだもの	牛乳 黒蜜たれもち	上新粉、砂糖、もち米、でん粉			豆板醤、米酢、醤口しょうゆ	
牛乳 食パン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 牛乳、チーズ	強力粉、砂糖、ショートニング 小麦粉、マーガリンバター、菜種油、 マヨロニ				
牛肉と野菜のソテー さけと卵のスープ(卵)	牛肉 さけ、卵、無添加ベーコン ジャム	米油、マーガリン でん粉、じゃが芋 砂糖	人参、玉葱、小松菜、キャベツ、ニンニク 白菜のき草、マッシュルーム、長葱 いちご		塩、こしょう 塩、こしょう しょうゆ、キムチの素、米酢	
牛乳 妻ごはん	牛乳	米、麦			塩	
大根のそぼろ煮 紅芋大福 青菜のあえもの	豚肉、油揚げ、かまぼこ ごま、紅芋、もち米、砂糖ラード、菜種油 糸削り筋	じゃがいも、米油、三温糖、ごま油 ごま、大根、砂糖ラード、菜種油 三温糖、	人参、玉葱、椎茸、きくらげ、竹の子、 大根 小松菜、白菜、きゅうり 小松菜、大根、きゅうり、人參		しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、キムチの素、米酢、 塩、ねぎ	
牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ)	牛乳 厚揚げ、ソナフレーク きひなご	小麦粉、米油、大豆油 小麦粉、でん粉、米油	人参、キャベツ、きくらげ、竹の子、 生姜、ねぎ、コーン		塩、こしょう 塩、こしょう	
もずく餃子く2個> 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	もずく、豚肉 さけ アーモンド	でん粉、三温糖 三温糖、	人参、ごぼう、大根、きゅうり、 椎茸、生姜、ねぎ みかん		じょうゆ、キムチの素、米酢、 塩、ねぎ	
牛乳 妻ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のいため きひなご	米油 小麦粉、でん粉、菜種油 上白糖、小麦粉、でん粉、ラード	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 キヤベツ、玉葱、白菜、こんにゃく		塩、しお味、もやし 塩、しお味、もやし、みりん	
大根どんぶりのみぞ汁 (赤だし) ヨーグルト(乳)	もずく、あさり かまぼこ、あさり アーモンド	でん粉、三温糖 アーモンド、大豆油	人参、ごぼう、大根、きゅうり、海肉 小松菜、きゅうり みかん		みそ	
牛乳 トマトリソット	牛乳 鶏肉 豚肉、大豆 ササミチヤンク、寒天 生乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン くだもの	米、麦、三温糖 米油 上白糖、小麦粉、でん粉、ラード オリーブ油、三温糖 砂糖	トマト、玉葱、人參、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 ラ、フランス		トマト、玉葱、人參、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 ラ、フランス	
ミニ肉まん ボイル野菜のサラダ ワントンスープ	牛乳 野菜のキムチあえ(卵) ワントンスープ	牛乳 薄焼き卵 鶏肉	トマト、玉葱、人參、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 ラ、フランス		トマト、玉葱、人參、マッシュルーム、ニンニク 玉葱、 人参、大根、小松菜、きゅうり、海肉 ラ、フランス	
牛乳 妻ごはん ビビンバソース	牛乳 豚肉、牛肉 薄焼き卵 鶏肉	米、麦 米油、三温糖 三温糖 小麥粉(ワントン)でん粉、 ごま油	きくらげ、こんにゃく 人参、もやし、小松菜 人参、キャベツ、椎茸、長葱、生姜 みかん		みそ、しょうゆ、みりん、豆板醤 米酢、キムチの素、塩	
野菜のキムチあえ(卵) ワントンスープ くだもの						
牛乳 黒糖パン(乳)	牛乳 脱脂粉乳 さけ、	強力粉、砂糖、ショートニング 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆				
魚のトマトソースかけ パークビーンズ	牛乳 フリーミックス	三温糖 米油、じゃが芋、でん粉 三温糖、オリーブ油				
豆腐のハンバーグ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	牛乳 チキンライス 豆腐のハンバーグ 手作りクリスマスケーキ (卵、乳)	山芋粉、でん粉、砂糖 小麦粉、ココア、チョコレート、三温糖 バター、米油	こんにゃくゼリー、三温糖 人参、玉葱、人参、セロリ、ビーマン ナタデココ、シーカーサーフェ			
牛乳 バーべcueパン(乳)	牛乳 鶏肉、無添加ベーコン 卵、牛乳、生クリーム	大根葉セロリ、セロリ、バジル、パセリ、 玉葱、人参、レンコン、長葱 三温糖、オリーブ油			パプリカ粉、 玉葱、人参、レンコン、長葱 塩、米酢、マスタード	
魚フライ ボテトと野菜のスープ 野菜のソテー	牛乳 タラ 鶏肉、無添加ベーコン 豚肉	パン粉、でん粉、米粉、なたね油 米油、マーガリン ラ、フランス			ケチャップ ケチャップ、トマトソース、塩 米酢	
14日 (月)						
15日 (火)						

牛乳 バジルスパゲティ 蒸しコーン	牛乳 無添加ベーコン	小麦粉、米油、オリーブ油	人参、バジル、玉葱、マッシュルーム とうもろこし	バジル粉、こしょう 沖縄東中 1年2年欠食	
青菜のサラダ チーズ(乳) くだもの	ササミチヤンク、寒天 チーズ	三温糖	大根、小松菜、きゅうり、切干大根 レモン みかん	薄口しょうゆ、米酢、塩、 沖縄東中 1年2年欠食	
牛乳 麦ごはん	牛乳 米、麦	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、し めじ、えのき茸 マジスカレー、カレー粉、塩、ウスターース、 チャーハン	沖縄東中 1年2年欠食	
17日 (木)	きのこカレー 焼きしやも 海藻サラダ	豚肉 しやも 海藻、ひじき	三温糖 オリーブ油 胡瓜、人参、大根、シーウーバン レモン 薄口しょうゆ、塩、米酢	薄口しょうゆ、塩、米酢 沖縄東中 1年2年欠食	
牛乳 ワカメごはん	牛乳 ワカメ	米、麦 三温糖	人参、パパイヤ、椎茸、大根、 こんにゃく グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
パパイヤの煮付け ジャガバタ茶巾(卵)	豚肉、厚揚げ、昆布 卵	じゃが芋、ノンマー、でん粉、 小麦粉、砂糖	小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉 米酢、塩	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
青菜の梅肉ああ元	糸削り	三温糖	小松菜、切干大根、きゅうり、梅肉 米酢、塩	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
牛乳 タコスミート	牛乳 牛肉、豚肉	米油、小麦粉、三温糖、でん粉 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、にんにく、トマト きゅうり、白菜、キャベツ 椎茸、コーン、えのき茸、人参 みかん	タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
白菜と胡瓜のサラダ あさりの中華スープ(あさり)	卵	でん粉	小松菜、もやし、きゅうり 人参、竹の子、椎茸、ねぎ みかん	しょうゆ、塩、 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
21日 (月)	牛乳 サラダチーズ(乳)	牛乳 昆布、豚肉	米、麦 田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん みかん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり 人参、玉葱、トマト、セロリ みかん	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢
牛乳 冬至ジューシー	牛乳 豆腐、ワカメ	米、麦 田いも、米油 パン粉(小麦粉)、でん粉、もち米、三温糖 三温糖 上新粉、砂糖、つぶあん みかん	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり 人参、玉葱、トマト、セロリ みかん	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
わかれと豆腐のよせあんかけ 野菜の白酢あえ	ちくわ、糸けずり	上新粉 よもぎもち	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり 人参、玉葱、トマト、セロリ みかん	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢	
22日 (火)	牛乳 卵	牛乳 脱脂粉乳	強力粉、砂糖、ショートニング、胚芽 小麦粉、でん粉、なたね油 米油、マーガリン じゃがいも、でん粉	人参、竹の子、椎茸、ねぎ 人参、かぼちゃ 小松菜、もやし、きゅうり 人参、玉葱、トマト、セロリ みかん	しょうゆ、みりん、酒 タバコバブリカ、しょうゆ、チリペッパー、チリソース 塩、米酢
チキンのからあげ プロッコリーと野菜のソテー	鶏肉 豚肉	鶏肉 卵ヒトマトのスープ(卵)	プロッコリー、人参、キャベツ コーン、しめじ 人参、玉葱、トマト、セロリ	塩、こしょう ケチャップ、トマトソース、塩	
ソフトチーズ(乳)	チーズ	牛乳			
牛乳 麦ごはん	牛乳 もみの木ハンバーグ	米、麦 パン粉(小麦粉)、豚脂、三温糖 じゃが芋、でん粉、	玉葱、生姜、トマト 人参、マッシュルーム、セロリ、トマト ごぼう、大根、きゅうり、小松菜、人参、ラー油、 セロリ 米酢、塩	ケチャップ、トマトソース、塩 ケチャップ、トマトソース、塩 ベーキングパウダー	
25日 (金)	あさりとボテトのスープ(あさり) 野菜とごぼうのサラダ クリスマスクレーパ(卵、乳)	鶏肉、卵 ツナフレーク 脱脂粉乳、ゼラチン	オリーブ油、三温糖 小麦粉、大豆油、米粉、小麦粉 いちご	ベーキングパウダー	