

平成28年1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
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	赤飯	あずき	米、もち米 三温糖、でん粉	赤ピーマン、黄ピーマン、 人参	醤油(小麦・大豆)、みりん、 酢(小麦)、塩
	鮭のアーサーあんかけ	鮭、アーサー		こんにやく、しいたけ	かつお節、豚骨、塩
	イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ、 甘口白みそ(大豆)		大根、人参	酢、砂糖、塩
	紅白なます			みかん	
6日 (水)	くだもの				
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	大根カレー	豚肉	大豆油、小麦粉、 マーガリン(乳・大豆・豚肉)	大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、 セロリ、かぼちゃ、にんにく、 しょうが	豚骨、チャツネ(りんご)、塩、 カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・ 牛肉)、ウスターソース(大豆・ りんご)、カレー粉
	ゆで卵	卵	三温糖、水あめ		醤油
7日 (木)	焼き大豆と小魚の 青のりがらめ	大豆、カエリ(えび・かに)、 青のり			
	牛乳	牛乳			
	七草がゆ (沖縄野菜)	ツナ、白みそ(大豆)	米、麦	大根葉、クレソン、ふだん草、 からし菜、ほうれん草、よもぎ、 小松菜、人参	かつお節、塩
	ヌンクークワ	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんにぶ	大豆油、三温糖	大根、人参、いんげん、 こんにやく、しいたけ	かつお節、醤油、みりん、酒、 塩
	紅芋ごま団子		紅芋、餅粉、麦芽糖、砂糖、 ごま、でん粉		
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	みそおでん	厚揚げ(大豆)、ちくわ、こんにぶ、 無添加ウインナー(豚肉・大豆)、 うずらの卵、赤・白みそ(大豆)	じゃがいも、三温糖	大根、こんにやく、ほうれん草、 人参	かつお節、みりん、酒、塩
	子持ちししやもの 一夜干し風	からふとししやも			
	白菜とアスパラガスの ごまあえ		ごま、すりごま、ねりごま、 ごま油(ごま・大豆)、三温糖	白菜、アスパラガス、人参	醤油、酢、塩
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	豚肉	米、大豆油	高菜、高菜漬け(大豆)、大根、 人参	かつお節、醤油、酒、塩
	白花生コロッケ	白花生、脱脂粉乳、バター(乳)	じゃがいも、砂糖、植物油脂、 パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、 大豆油、米粉		塩
	温野菜サラダ	ササミ(鶏肉)	すりごま、オリーブオイル、 三温糖	ブロッコリー、キャベツ、コーン	醤油、酢、塩
	くだもの			みかん	
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	さんまのゆずみそ煮	さんま、みそ(大豆)	米粉、砂糖	ゆず	みりん、塩
	からし菜炒め	豆腐(大豆)、ツナ	大豆油	からし菜、キャベツ、人参	醤油、塩
	もずくのすまし汁	もずく		白菜、えのき茸、人参、ねぎ	かつお節、だしこんぶ、醤油、塩
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)		イースト、食塩
	豚肉と豆の煮込み	ガルハンジー、レッドキドニー、 マローファットピース、豚肉	じゃがいも、大豆油、小麦粉、 マーガリン(乳・大豆・豚肉)、	玉ねぎ、ピーマン、人参、しめじ、 にんにく、トマトピューレ	ケチャップ、豚骨、塩、こしょう ウスターソース(大豆・りんご)
	オムレツ	卵、牛乳、鶏肉	じゃがいも、でん粉、砂糖、 ひまわり油	玉ねぎ、ほうれん草	酢(りんご)、塩、こしょう、 ブイヨン(小麦・大豆)
	人参とりんごのジャム		三温糖、コーンスターチ	人参、りんごピューレ、レモン	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	すきやきうどん	牛肉、厚揚げ(大豆)	うどん(小麦)、大豆油、三温糖	白菜、ほうれん草、しいたけ、 人参、長ねぎ、春菊	かつお節、醤油、みりん、酒、 塩
	鮭のごまだれかけ	鮭、白みそ(大豆)	すりごま、三温糖		醤油、みりん、酒
	梅肉あえ		砂糖	大根、きゅうり、もやし、梅肉	酢、塩
	ムーチャー(紅芋)		紅芋、もち、砂糖		

18日 (月)	牛乳 麦ごはん キムチ肉じゃが 千草焼き ふりかけ(大豆の華)	牛乳 豚肉 卵、鶏肉、チーズ(乳) 大豆、糸けずり	米、麦 じゃがいも、大豆油、三温糖 でん粉、砂糖、大豆油、 なたね油 アーモンド、ごま、三温糖、 ごま油(ごま・大豆)	玉ねぎ、しいたけ、絹さや、 人参、長ねぎ、こんにやく、 しょうが 玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、 人参 高菜 ゆかり粉、醤油、塩	かつお節、醤油、みりん、酒、 塩、キムチの素(大豆・小麦) かつお節、醤油、塩 ゆかり粉、醤油、塩
19日 (火)	牛乳 黒米ごはん グルクンのから揚げ デークニウブサー 中身汁 くだもの	牛乳 グルクン チキアギ、ツナ 中身、豚肉	米、黒米 小麦粉、でん粉、大豆油 大豆油	にんにく 大根、人参、にら しいたけ、こんにやく、しょうが、 ねぎ みかん	塩、こしょう 醤油、塩 かつお節、豚骨、醤油、塩
20日 (水)	牛乳 ごはん マーボ豆腐 もずくぎょうざ リヤンハンサンソー	牛乳 豚ひき肉、豆腐(大豆)、 赤だし(大豆・さば、鶏肉) 豚肉、もずく 無添加ハム(豚肉・大豆)	米 ごま油(ごま・大豆)、でん粉、 大豆油 小麦粉、でん粉 ごま、ごま油(ごま・大豆)、三温糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、にら、 きくらげ、しいたけ、にんにく キャベツ、玉ねぎ、白菜、にんにく、 しょうが もやし、人参	甜麺醬(小麦・大豆・ごま)、 塩、豚骨、豆板醬(小麦・大豆) 醤油、塩 醤油、酢、塩
21日 (木)	牛乳 揚げパン 豆と穀物のスープ 糸寒天サラダ チーズ	牛乳 脱脂粉乳、きな粉(大豆) ガルバンゾー、えんどう、大豆、 あずき、レンズ豆、 無添加ベーコン(豚肉・大豆) ササミ(鶏肉) チーズ(乳)	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 玄米、大麦、あわ、きび、ごま、 大豆油 ごま、オリーブオイル、三温糖	塩、イースト 鶏骨、醤油、塩、こしょう 醤油、酢	塩、イースト 鶏骨、醤油、塩、こしょう
22日 (金)	牛乳 ひじきごはん さばの香味ソースかけ 小松菜と大根の おかかあえ くだもの	牛乳 豚肉、ちきあげ、ひじき さば 糸けずり	米、麦、大豆油 三温糖 すりごま、ごま油(ごま・大豆)、 三温糖	人参、ねぎ 長ねぎ、しょうが、しその葉、 レモン果汁 小松菜、大根、人参 みかん	かつお節、醤油、酒、塩 醤油、塩 醤油、酢、塩
25日 (月)	牛乳 もちきびごはん まぐろカツ パパイヤサラダ アーサ汁	牛乳 まぐろ ツナ あおさ、豆腐(大豆)	米、もちきび 小麦粉、パン粉(小麦)、大豆油 オリーブオイル、三温糖	塩、こしょう 醤油、酢、塩 かつお節、醤油、塩	塩、こしょう 醤油、酢、塩 かつお節、醤油、塩
26日 (火)	牛乳 麦ごはん 煮つけ ウサチー アンダンスー くだもの	牛乳 鶏肉、こんぶ、厚揚げ(大豆) 糸けずり 豚肉、赤・麦みそ(大豆)	米、麦 三温糖 三温糖 三温糖、大豆油	大根、こんにやく、小松菜、 人参、ごぼう、いんげん、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、人参 ねぎ みかん	かつお節、醤油、みりん、酒、 塩 醤油、酢、塩 酒
27日 (水)	牛乳 もちきびごはん もずく入り厚焼き卵 千切りイリチー セーイカのみそ汁	牛乳 卵、もずく こんぶ、豚肉、ちきあげ いか、豚肉、豆腐(大豆)、 赤・白みそ(大豆)	米、もちきび でん粉、小麦粉、植物油脂(大豆) 大豆油、三温糖	ねぎ 切干し大根、こんにやく 大根、人参、ねぎ みかん	かつお節、塩 醤油、みりん、酒、塩 かつお節、酒
28日 (木)	牛乳 クフアジュシー ミスダル マーミナチャンプルー くだもの	牛乳 豚肉、大豆、ちきあげ、こんぶ 豚肉 無添加ポーク(豚肉・大豆)、 豆腐(大豆)、ツナ	米、麦、大豆油 すりごま、三温糖 大豆油	ごぼう、人参、しいたけ、ねぎ もやし、キャベツ、玉ねぎ、 人参 みかん	かつお節、醤油、酒、塩 醤油、みりん 醤油、塩
29日 (金)	牛乳 沖縄そば スルレーグローのから揚げ 酢みそあえ	牛乳 豚肉、かまぼこ きびなご 荳わかめ、甘口白みそ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆)、 三温糖 小麦粉、でん粉、大豆油 三温糖	ねぎ にんにく 大根、もやし、人参、きゅうり	豚骨、かつお節、醤油、酒、 みりん、塩 塩、こしょう 酢、塩