

平成28年2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 (月)	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス	牛肉	米 麦 大豆油	人参 玉葱 ピーマン あお豆 セロリー りんご トマト にんにく	ハヤシラウ(小麦 大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・乳・牛鶏豚肉・大豆) ウスターソース(リンゴ・大豆) 塩 ゼラチン 食塩
	オムレツ	鶏卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉	でんぷん		
	福神づけ		さとう	大根 きゅうり なす れんこん 生姜 なた豆 しそ しいたけ	塩 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)
2日 (火)	パイ			パイ	
	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	さとう 小麦粉(小麦) ショートニング(大豆)		塩 イースト
	鮭とマカロニのクリーム煮	鮭 生クリーム(乳)	マカロニ(小麦) じゃが芋	人参 玉葱 にんにく ピーマン しめじ パセリ	塩 こしょう ホワイトルウ(乳 ・小麦・大豆・鶏牛肉)
3日 (水)	アスパラソテー		大豆油	グリーンアスパラ コーロン にんにく 玉葱 人参	塩 こしょう 醤油(大豆・小麦)
	さつまパイ	乳	三温糖 大豆油 小麦	さつま芋	
	牛乳	牛乳			
	五目ずし	油揚げ(大豆)	米 さとう 大豆油	人参 たけのこ 蓮根	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)
4日 (木)	すまし汁	荏わかめ ささみ		大根 人参 生姜 長葱 しいたけ	塩 醤油(大豆・小麦) かつお節
	いわしの生姜煮	いわし	さとう でんぷん	生姜	醤油 塩 みりん
	ほうれん草のゴマあえ	ツナ	ごま ねりごま 三温糖	ほうれん草 もやし きゅうり	みりん 酢 醤油
	節分豆	大豆			
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	鮭と青菜のごはん	鮭	米 麦 ゴマ油 ごま 大豆油	人参 たけのこ 蓮根	塩 醤油 酒 チキンブイヨン かつお節
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			塩麹
	いんげん炒め	ウインナー	オリブ油	いんげん 人参 エリンギ コーロン にんにく	塩 こしょう 醤油
6日 (土)	アーモンド	アーモンド			塩
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵	ゴマ油 でんぷん 大豆油	人参 玉葱 しいたけ きくらげ たけのこ 白菜 パクチヨイ 生姜 にんにく	醤油 中華調味料(小麦・乳・大 豆・牛・豚・鶏) みりん 酒
7日 (日)	シューマイ	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン粉(小麦) さとう 小麦粉	生姜 グリンピース	塩 醤油 酒
	手作りふりかけ	あおのり チリメン(えび) 糸けずり節	ごま	しそ	
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
8日 (月)	黒米ごはん		米 黒米		
	クレープ	豚肉 昆布 油あげ(大豆) 鶏卵			かつお節 塩 醤油 ポークブイヨン
	ウムクン天ぷら	ツナ 厚揚げ(大豆)	紅芋 蕪粉 さとう 大豆油 ごま 大豆油	冬瓜 しいたけ	醤油 塩
	からし菜炒め			からし菜 人参 もやし くだもの	
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	中華ピラフ	えび いか 豚肉	米 麦 ゴマ油 大豆油	人参 しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ 人参 小松菜	酒 醤油 塩 かつお節
	野菜炒め	ベーコン ツナ 厚揚げ(大豆) 鶏卵	麵(小麦) 大豆油	パセリ	
	魚のカツプ焼き	ホキ みそ(大豆)	三温糖 卵なしマヨネーズ	ブルーベリー	
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳 大豆	小麦粉 さとう ショートニング		
	チリドック	ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 キドニービーンズ	大豆油	人参 玉葱 ピーマン セロリー トマト にんにく	チリソース(リンゴ・鶏肉・大豆) チリパウダー (小麦・乳・豚肉) ケチャップ(トマト さとう 酢 玉葱 塩) ウスターソース(りんご・大豆)
	チーズ	チーズ(乳)			
11日 (木)	スーパースープ	鶏肉 ベーコン	スパゲティー	人参 玉葱 セロリー トマト パクチヨイ にんにく	塩 こしょう 醤油 とりがら
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
12日 (金)	梅みそ	みそ(大豆)	三温糖 大豆油 ごま	梅干	
	やきのり	のり			
	グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉 でんぷん 大豆油		塩 こしょう
	大根のそぼろ煮	鶏肉 大豆 厚揚げ(大豆)	三温糖 大豆油 でんぷん	大根 人参 しいたけ あお豆 小松菜 生姜	醤油 みりん 酒 とりがら 塩

15日 (月)	牛乳 麦ごはん 豚汁 ひじきとハパイヤのサラダ 蓮根入りつくね くだもの	牛乳 豚肉 みそ(大豆) ひじき ささみ 糸けずり節 鶏肉 大豆	米 麦 じゃが芋 ごま 三温糖 ごま 小麦 さとう 菜種油	人參 大根 ごぼう にんにく 長葱 生姜 小松菜 こんにやく ハパイヤ きゅうり 人參 コーン シークアーサー 蓮根 玉葱 生姜 くだもの	かつお節 醤油 塩 酢 醤油 塩
16日 (火)	牛乳 大根菜ごはん サバのみそ焼き 紅芋サラダ べつたらづけ シークアーサーゼリー	牛乳 豚肉 チャリメン(えび) 油あげ(大豆) サバ みそ(大豆)	米 麦 ごま コマ油 三温糖 ごま 紅芋 さとう さとう	人參 大根 菜葉 生姜 きゅうり 玉葱 レーズン 大根 シークアーサー レモン	酒 醤油 塩 かつお節 みりん 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう 酒かす
17日 (水)	牛乳 麦ごはん だんご汁 きんぴらごぼう 茎わかめの酢の物 くだもの	牛乳 ミニポール(小麦・大豆・牛豚鶏肉・玉葱 でんぶぶん・塩・醤油) みそ(大豆) 豚肉 糸けずり節 茎わかめ	米 麦 白玉もち ごま 三温糖 ごま 大豆油 ごま 三温糖	人參 白菜 小松菜 大根 生姜 にんにく ごぼう 人參 こんにやく しめじ きゅうり もやし 人參 くだもの	かつお節 醤油 みりん 七味唐辛子 醤油 酢 塩
18日 (木)	牛乳 カレーうどん あげだし豆腐 野菜の梅おかかあえ	牛乳 豚肉 なたと 豆腐(大豆) 茎わかめ 糸けずり	うどん(小麦) 小麦粉 でんぶぶん 大豆油 三温糖 三温糖 ごま	人參 なら しめじ 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 大根 きゅうり 人參 梅干し	塩 醤油 ウスターソース カレー ルー(小麦 大豆・鶏肉・牛肉) 醤油 みりん
19日 (金)	牛乳 麦ごはん 鶏肉の生姜焼き かきたまスープ キャベツのみそ炒め	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	米 麦 三温糖 でんぶぶん コマ油 三温糖 大豆油	生姜 シークアーサー 人參 小松菜 キャベツ 人參 ニラ もやし	塩 塩 醤油 醤油 塩 みりん チキンブイヨン 醤油 酢 塩
22日 (月)	牛乳 コッパパン スティックドック クリームシチュー チーズ 黄桃	牛乳 脱脂粉乳(乳) 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム(乳) スティックチーズ(乳)	小麦粉 さとう ショートニング(大豆) パン粉(小麦) でんぶぶん さとう じゃが芋 ゴマ油 ごま	玉葱 ブロッコリー 人參 ピーマン 玉葱 マッシュルーム コーン 黄桃	塩 イースト 塩 醤油 こしょう ナツメグ 塩 こしょう とりから ホワイトル ルー(小麦 大豆 乳 鶏肉 牛肉)
23日 (火)	牛乳 麦ごはん おでん 大根菜のイリチー うめぼし	牛乳 鶏肉 ちくわ ウインナー うずら卵 厚揚げ(大豆) うすあげ(大豆) ツナ	米 麦 じゃが芋 ゴマ油 ごま	大根 人參 小松菜 こんにやく 大根菜 もやし 梅干	塩 醤油 塩 塩 ばちみつ
24日 (水)	牛乳 アーサそうすい やきいも チーズちくわの隣辺あげ 糸寒天の酢の物	牛乳 あおさ 豚肉 うすあげ(大豆) チーズ(乳) ちくわ 鶏卵 青のり ささみ 茎わかめ 糸寒天	米 大豆油 さつま芋 ごま 小麦粉(小麦) 大豆油 ゴマ油 ごま	人參 長ねぎ しいたけ チンゲン菜 人參 きゅうり シークアーサー	醤油 塩 かつお節 塩 醤油 シークアーサーポン酢
25日 (木)	牛乳 あわごはん 魚の赤だし 豚肉の生姜焼き 小松菜のごまあえ	牛乳 ミニハイ 豆腐(大豆) 赤だしみそ(大豆) 豚肉 ささみ 糸けずり節	米 あわ 三温糖 ごま 三温糖	人參 大根 小松菜 生姜 小松菜 もやし 人參	かつお節 醤油 みりん 酒 醤油 酢(小麦)
26日 (金)	牛乳 ピラフ 魚のレモンソース 三色ソテー	鶏肉 ホキ ウインナー	米 大豆油 小麦粉 でんぶぶん 大豆油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油	人參 ピーマン 赤ピーマン コーン マッシュルーム しめじ パセリ にんにく シークアーサー レモン 人參 玉葱 ブロッコリー にんにく	塩 醤油 塩 こしょう 酢(小麦) 塩 こしょう 醤油
29日 (月)	牛乳 玄米ごはん 根菜のみそ汁 もずく入り五日卵焼き きゅうりと大根の梅肉あえ	牛乳 豚肉 わかめ 油あげ(大豆) みそ(大豆) 鶏卵 ひじき 糸けずり節	米 雑芽玄米 じゃが芋 ごま さとう でんぶぶん 大豆油 三温糖	人參 ごぼう 蓮根 しいたけ 生姜 小松菜 ほうれん草 コーン 人參 きゅうり 大根 梅干し	塩 かつお節 鰹昆布だし 酢(小麦) 塩 醤油 酢