

2016  
1月

# 献立表 (アレルギー)

那覇市小禄学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
5	火	 ちらしずし おぞうに サシマの和え物 ミニカレー酢みそあえ 煮ごぼん キーマカレー	かつおだし とり肉、かつおだし ぶり肉 ぶた耳皮、みそ	こめ、さとう 里芋、もち米、でんぷん さとう さとう	にんじん、しいたけ、たけのこ、れんこん かんぴょう にんじん、だいこん、ほうれん草、しいたけ ごぼう もやし、きゅうり	大豆、鶏肉 大豆 大豆
6	水	 コーンサラダ みかん 七草がゆ	ぎゅう肉、ぶた肉、豚レバー ひよこ豆	こめ、むぎ マーガリン(乳ぬぎ)、こむぎこ、水あめ サラダ油 コーン、サラダ油、さとう、でんぷん	たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、トマト、にんにく キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、レモン みかん	大豆、鶏肉、牛肉 りんご
7	木	 クーフィリチー 豆腐の包み蒸し さつまポテト スパゲティ	とり肉、かつおだし ぶた肉、こんぶ、かまぼこ 油あげ、かつおだし とうふ、すりみ、とうにゆう だいず、ひじき だいず	こめ サラダ油、さとう なたね油、とうもろこし、さとう でんぷん、こむぎこ、サラダ油 さつまいも、さとう、水あめ、なたね油	にんじん、はくさい、しめじ、だいこん しいたけ、だいこん葉 きりぼしだいこん、こんにやく	鶏肉
8	金	 クリームソースの具 温野菜サラダ	とり肉、ベーコン、白いんげん豆 白花豆 ソナ(まぐろ)	マーガリン(乳ぬぎ)、こむぎこ、サラダ油 サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ パセリ、にんにく カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、トマト	大豆、鶏肉、牛肉
12	火	 あわごぼん 鏡水大根シブシー せんざい 味付けのり	ぶた肉、あつあげ、こんぶ みそ、かつおだし あずき のり	こめ、あわ サラダ油、さとう もち米、でんぷん、さとう、こくとう さとう	だいこん、にんじん、いんげん こんにやく粉	大豆
13	水	 コッペパン ほうれん草クリームスープ ウインナー ケチャップソース ポイルキャベツ スティックチーズ チキンライス ラビオリスープ	だしふんにゆう とり肉、白いんげん豆、白花豆 ぶた肉 鶏肉 ぶた肉、だいず、とり肉	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、マーガリン(乳ぬぎ)、こむぎこ サラダ油 さとう、でんぷん、水あめ さとう	ほうれん草、たまねぎ、セロリ、グリーンピース たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり	大豆、鶏肉
14	木	 オムレツ コボラサラダ 煮ごぼん 肉じゃが 大根の糠和え 納豆	たまご ソナ(まぐろ) ぶた肉、かつおだし なっとう	こめ、コーン、さとう、サラダ油 こむぎこ、パン粉、ラード、さとう	にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ズッキーニ チンゲンサイ	大豆、豚肉 大豆、鶏肉、牛肉
15	金	 煮ごぼん 肉じゃが 大根の糠和え 納豆	ぶた肉、かつおだし なっとう	こめ、むぎ さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん だいこん、うめぼし、きゅうり	大豆、りんご
18	月	 煮ごぼん 洋風おから ミートボール	ぶた肉、油あげ、みそ、かつおだし とり肉、おから、チーズ、牛乳 とり肉	こめ、むぎ さとう、サラダ油 パン粉、ラード、サラダ油、でんぷん、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、えのき にんじん、たまねぎ、ねぎ	大豆
19	火	 あわごぼん 中華たまごスープ チンジャオロース しゅうまい	たまご、きぬごしどうふ、わかめ かつおだし ぎゅう肉 ぶた肉、とり肉、だいず	こめ、あわ コーン、でんぷん サラダ油、ごま油、さとう、でんぷん ラード、こむぎこ、でんぷん	にんじん、ながねぎ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ たまねぎ	鶏肉
20	水	 ラーメン 野菜あんかけの具 紅芋だんご フルーツシークワサー	ぶた肉、なると だしふんにゆう だしふんにゆう きなこ ぎゅう肉、いんげん豆、白花豆 とりささみ、ワカメ	ラーメン(こむぎ) サラダ油 でんぷん、さとう、ごま油 べにいも、もち粉、さとう、ごま、サラダ油	キャベツ、エリンギ、きくらげ、しょうが にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし	鶏肉
21	木	 コッペパン 揚げパン(小禄中、金城中) ビーフシチュー 大根サラダ ミニコシム(小禄中、金城中ナシ)	だしふんにゆう だしふんにゆう きなこ ぎゅう肉、いんげん豆、白花豆 とりささみ、ワカメ	こむぎこ、さとう、ショートニング こむぎこ、さとう、ショートニング アーモンド、黒糖、サラダ油 サラダ油 さとう、水あめ	シークワサー	大豆
22	金	 煮ごぼん ゆしどうふ サシマの和え物 こまつなの和え物	ゆしどうふ、みそ、かつおだし さんま	こめ、むぎ さとう、サラダ油 さとう、ごま	ねぎ こまつな、にんじん、もやし、エリンギ	大豆、鶏肉、豚肉 りんご
25	月	 煮ごぼん 煮つけ かじきのバジル焼き タンカン	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あつあげ、かつおだし かじき	こめ、むぎ さとう、サラダ油 サラダ油	だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん 赤ピーマン、バジル、にんにく、パセリ、 タンカン	大豆
26	火	 あわごぼん なにかみ汁 島にんじんイリチー あぶらみそ 揚げパン	ぶたなかみ、ぶた肉、かつおだし ぎゅう肉 だいず、みそ	こめ、あわ サラダ油、さとう ごま、さとう、サラダ油	こんにやく、しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごぼう	豚肉
27	水	 揚げパン 島だいこんのポトフ いんげんソテー ミニトマト	だしふんにゆう とり肉、ウインナー(ぶた肉) ベーコン、ツナ(まぐろ)	こむぎこ、さとう、黒糖、ショートニング じゃがいも コーン、サラダ油	だいこん、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ パセリ エリンギ、たまねぎ、いんげん ミニトマト	大豆、鶏肉、豚肉
28	木	 煮ごぼん タコミート ポイルキャベツ アーサスープ ちんすこう ちゆちちごぼん	ぶた肉、ひよこ豆、いんげん豆 えんどう豆 チーズ アーサ、とうふ、かつおだし ぶた肉、かまぼこ、かつおだし かつおだし まぐろ	こめ、むぎ さとう、サラダ油 こむぎこ、さとう、ラード こめ、べにいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブルーベリー にんにく キャベツ、きゅうり たけのこ、ながねぎ、しょうが	大豆
29	金	 まぐろフライ クレソンのごまあえ シークワサーゼリー	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし かつおだし まぐろ	こむぎこ、パン粉、サラダ油 ごま、さとう さとう、水あめ	にんじん、にんにく葉、しいたけ クレソン、にんじん、もやし シークワサー シークワサー	豚肉、鶏肉

※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。  
 ※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。  
 ※給食センターで使用しているかまぼこは、卵、乳、エビ、カニは含んでいません。

アレルギー表示義務食品: 卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ

アレルギー表示推奨食品: アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルマシ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、りんご、ゼラチン、カ