

2022 2月 詳細献立(アレルギー対応用)

名護第二学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループの働きと使用食材名

日 / 月 / 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
7 /月	赤飯	あずき		米 もち米	
	なにかみ汁	豚肉 豚なかみ	干し椎茸 ねぎ しょうが こんにゃく		薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節
	サターアングギー	卵		小麦粉 こめ油 サラダ油 三温糖	ベーキングパウダー
	クープイリチー	昆布 ちぎ揚げ	切干大根 人参	三温糖 こめ油	醤油 みりん 塩 かつお節
8 /火	菜じゅうしい	シーチキン	からしな 小松菜 よもぎ さやべつ 人参	米 麦	塩 醤油 かつお節
	魚のごま風味焼き	さば		ごま	料理酒 醤油 みりん
	切干大根の和え物	ちくわ	切干大根 きゅうり 人参	三温糖 ごま油	酢 塩 醤油
	黄桃		黄桃		
9 /水	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン コーン おろし生姜(小麦)	三温糖 こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒 鶏&ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)
	ぜんざい	金時豆		黒糖 三温糖 白玉だんご	塩
	こんにゃくサラダ	シーチキン(大豆)	こんにゃく きゅうり キャベツ 人参	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩
10 /木	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
	シャンピニオンスープ	生クリーム(乳)	マッシュルーム 玉葱 パセリ	小麦粉 バター	塩 黒こしょう 鶏だし骨
	鶏肉とアーモンドのソテー	鶏肉		でん粉 じゃがいも アーモンド 三温糖 サラダ油	みりん 醤油 オイスターソース
	キャベツサラダ たんかんジャム		キャベツ 人参 コーン れんこん		人参ドレッシング(オレンジ 大豆 りんご) たんかんジャム(りんご)
14 /月	麦ごはん			米 麦	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 おろし生姜(小麦) おろしにんにく	こめ油	デミグラスソース ウスターソース カレー粉 塩
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	アーモンド	フレンチドレッシング
	チョコバナナケーキ	卵 牛乳	バナナ	ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 小麦粉 グラニュー糖 バター チョコ(乳 大豆) 粉糖	ココア ベーキングパウダー
15 /火	キムチチャーハン	豚肉 卵	赤ピーマン 玉葱 たら 白菜キムチ(大豆) おろしにんにく	米 麦 こめ油	キムチ味(大豆) 塩 醤油 豚だし骨
	ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 牛乳 スキムミルク(乳)	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	かつお節
	ナムル	ハム(卵)	ほうれん草 もやし 人参 おろしにんにく おろし生姜(小麦)	ごま油 三温糖	トウバンジャン(小麦 大豆) 醤油 酢
	みかん		みかん		
16 /水	麦ごはん			米 麦	
	根菜のごま汁	豚肉 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	里芋 ごま	料理酒 かつお節
	さばの竜田揚げ	さば	おろし生姜(小麦) おろしにんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒
	キャベツのレモン和え	シーチキン(大豆)	さやべつ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	三温糖	塩 薄口醤油 酢
17 /木	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	白菜スープ	鶏肉	白菜 玉葱 人参 絹さや	じゃがいも	塩 こしょう 鶏だし骨
	グラタン	ベーコン(卵) えび チーズ(乳)	マッシュルーム 玉葱	こめ油 マカロニ(小麦)	ホワイトソース(小麦 乳 大豆) こしょう 塩
	海藻サラダ 焼きショコラ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
18 /金	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉 大豆たんぱく	パセリ 玉葱 人参 ピーマン おろしにんにく トマト缶	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油 オリーブ油	塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン
	フライドポテト	青のり		じゃがいも サラダ油	塩 こしょう ガリックパウダー
	カラフルサラダ	ひじき	きゅうり 大根 赤ピーマン 黄ピーマン	オリーブ油 三温糖	酢 薄口醤油 こしょう
	チーズ	チーズ(乳)			
21 /月	麦ごはん			米 麦	
	タコライス	牛肉 豚肉 大豆たんぱく チーズ(乳)	人参 玉葱 ピーマン きくらげ おろしにんにく キャベツ トマト	こめ油	ケチャップ ウスターソース チリミックス 塩 デミグラスソース チリパウダー パブリカパウダー
	アーサ汁	アーサ 豆腐			塩 薄口醤油 みりん かつお節
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ		アーモンド ごま 三温糖 水あめ	醤油 みりん
22 /火	中華ライス	豚肉 卵	玉葱 人参 チンゲン菜 たけのこ	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	塩 醤油 料理酒 豚だし骨
	豆腐のチリソース	豆腐 えび	玉葱 おろしにんにく	でん粉 サラダ油 三温糖	トマトピューレ ケチャップ 塩 オイスターソース トウバンジャン(小麦 大豆)
	パンサンスー		人参 小松菜 キャベツ	春雨	和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
	みかん		みかん		
24 /木	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
	ビーフシチュー	牛肉 生クリーム(乳)	おろしにんにく 人参 玉葱 ブロッコリー	じゃがいも 三温糖 こめ油 バター 小麦粉	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 鶏だし骨
	スクランブルエッグ	卵	玉葱 パセリ	こめ油	塩 こしょう
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 黄ピーマン 人参 ピクルス レモン果汁	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 黒こしょう
25 /金	ミニケチャップ				ケチャップ
	焼きうどん	豚肉 ちぎ揚げ 油揚げ	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 みりん
	きびなごシークワサーかけ	きびなご	シークワサー果汁	小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
	梅肉和え 塩ちんすこう		きゅうり 大根	三温糖	かつお節 梅びしお
28 /月	麦ごはん			米 麦	
	たまご入りみそ汁	卵 赤みそ 白みそ	人参 玉葱 小松菜		かつお節
	鯖の塩焼き	さば	おろしにんにく		塩 料理酒
	もやし炒め	ちぎ揚げ 厚揚げ	もやし 人参 たら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油・薄口醤油(小麦 大豆)    ②酢(小麦)
- ③ウスターソース(大豆 りんご)    ④カレー粉(小麦 大豆 牛肉 豚肉)
- ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
- ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉)    ⑦マーガリン(乳・大豆)
- ⑧バター(乳)    ⑨ごま油(ごま・大豆)
- ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆)    ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)
- ⑫豚だし骨(豚肉)