

2022 6月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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。

日 ／ 曜 日	献 立 名		3つのグループの動きと使用食材名			
			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）	調味料・だしなど
1 ／ 水		焼きうどん	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆) 油揚げ	人参 玉葱 白菜 小松菜 しめじ おろしにんにく	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 白こしょう
		ししゃも塩焼き	ししゃも			塩
		赤うりのキムチ和え	ちくわ(大豆)	赤うり きゅうり 白菜キムチ(大豆)	ごま 三温糖 ごま油	塩 醤油 酢
		オレンジ		オレンジ		
2 ／ 木		黒米ごはん			米 麦 黒米	
		シカムドゥッチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵 大豆 小麦)	干し椎茸 冬瓜 こんにゃく		塩 醤油 かつお節 豚だし骨
		人参しりしりー	卵 シーチキン(大豆)	人参 パパイア	こめ油	塩 醤油
		黒糖アガラサー	牛乳		薄力粉 強力粉 黒糖 グラニュー糖 ごま	重曹 ベーキングパウダー
7 ／ 火		しそ味ひじき	しそ味ひじき(小麦 大豆)			
		麦ごはん			米 麦	
		冬瓜のみそ煮	豚肉 昆布 厚揚げ みそ	冬瓜 人参 小松菜	三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節
		アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き(卵 小麦 大豆)			
8 ／ 水		ささみ梅和え	鶏肉 しらす	きゃべつ きゅうり コーン	三温糖	梅ドレッシング(小麦 大豆)
		おしゃぶり昆布	おしゃぶり昆布(大豆)			
		中華風たきこみごはん	鶏肉	干し椎茸 筍 あお豆 人参	米 もち米 こめ油	醤油 オイスターソース 料理酒 塩 鶏だし骨
		鯖のカレー焼き	さば			料理酒 醤油 みりん カレー粉
9 ／ 木		カミカミサラダ	さきいか	大根 人参 きゅうり	アーモンド 三温糖	薄口醤油 酢 塩
		オレンジ		オレンジ		
		あわごはん			米 あわ	
		わかめスープ	絹ごし豆腐 わかめ	冬瓜 えのきたけ ねぎ		塩 こしょう 薄口醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
10 ／ 金		ビビンバ	牛肉 卵	おろしにんにく ほうれん草 もやし 人参	三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 塩 トウバンジャン(小麦 大豆)
		小魚アーモンド	大豆 カエリ		アーモンド ごま 三温糖 水あめ	醤油 みりん
		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		グリーンスープ	鶏肉 牛乳 白花生&大福豆ペースト	グリーンピース 玉葱 セロリ	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油	塩 白こしょう 鶏だし骨 ローレル
13 ／ 月		ハムカツ	ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)			
		コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり 人参 黄ピーマン ピクルス レモン果汁	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 黒こしょう
		スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
		大豆ともずくの炊き込みご飯	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆) 大豆 もずく	干し椎茸 人参 あお豆	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 豚だし骨
14 ／ 火		すりみの新緑揚げ	すりみ えび 卵	人参 コーン なら 抹茶	小麦粉 サラダ油	塩
		赤うりのゆかり和え		赤うり きゅうり ゆかり		薄口醤油
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米 麦	
15 ／ 水		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 こんにゃく ほうれん草	じゃがいも こめ油	かつお節
		鯖の照り焼き	さば	おろし生姜(小麦)	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		きゃべつのごま和え		きゃべつ きゅうり 人参	ごま ごま油 三温糖	醤油 酢
		塩焼きそば	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆)	きゃべつ もやし 人参 小松菜 きくらげ	中華麺(小麦 大豆) ごま油	塩 醤油 こしょう
16 ／ 木		青のり明太ポテト	たらこ(大豆) 青のり		じゃがいも サラダ油	
		冬瓜のみそ和え	イカ みそ	冬瓜 きゅうり	ごま 三温糖	酢
		フルーツムース			フルーツムース(乳)	
		麦ごはん			米 麦	
17 ／ 金		春雨スープ	鶏肉	大根 人参 チンゲン菜 きくらげ おろし生姜(小麦)	春雨	醤油 塩 鶏だし骨
		チンジャオロース	牛肉	ピーマン 人参 筍 おろし生姜(小麦)	じゃがいも こめ油 三温糖 ごま油	醤油 オイスターソース 料理酒 でん粉
		シューマイ		シューマイ(豚肉 小麦)		
		冷凍みかん		みかん		
21 ／ 火		あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
		ブラウンシチュー	鶏肉 白花生&大福豆ペースト	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 バター	デミグラスソース 塩 赤ワイン
		ゴーヤー入り卵焼き	卵 シーチキン	ゴーヤー 玉葱 人参	麩(小麦 大豆) こめ油	ハヤシルウ(小麦 大豆 牛肉) 鶏だし骨
		カラフルサラダ	ソーセージ(牛肉 豚肉 乳) ミックスビーンズ	ブロッコリー カリフラワー	オリーブ油 三温糖	塩 醤油 みりん こしょう ジェノバペースト(乳) 白ワインビネガー 塩
22 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		けんちん汁	豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 ごま油	塩 醤油 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
		魚のヨーグルトみそ焼き	ほき みそ ヨーグルト(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉葱 パセリ 人参		
		ひじきの炒り煮	ひじき 豚肉 大豆 ちき揚げ(小麦 大豆)	人参 切干大根 こんにゃく	三温糖 こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒
24 ／ 金		オレンジ		オレンジ		
		ぼろぼろじゅうしい	シーチキン	小松菜 白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
		芋天ぷら			芋天ぷら(小麦) サラダ油	
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐 豚肉 卵	ゴーヤー 玉葱 人参	こめ油	塩 こしょう 醤油
27 ／ 月		パイン		パイン		
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		キャベツのスープ煮	鶏肉 白いんげん	玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ	こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
		豆腐のミートがけ	豆腐 豚肉 大豆たんぱく	玉葱 おろしにんにく	でん粉 小麦粉 サラダ油 こめ油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー
28 ／ 火		さつまいものサラダ	ベーコン(卵)	ブロッコリー カリフラワー コーン	さつまいも アーモンド	コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
		はちみつ			はちみつ	
		うっちゃんライス	鶏肉	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース	米 麦 こめ油	うっちゃん粉 カレー粉 醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨
		魚のピザ焼き	ほき チーズ(乳)	玉葱 ピーマン コーン		塩 ピザソース(大豆 りんご)
29 ／ 水		枝豆サラダ	ハム(卵)	あお豆 きくらげ もやし 人参	三温糖 ごま	醤油 酢 塩 ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦)
		オレンジ		オレンジ		
		あわごはん			米 あわ	
		アーサ汁	アーサ 絹ごし豆腐 白かまぼこ(卵 大豆)	えのきたけ		塩 薄口醤油 みりん 粉かつお
30 ／ 木		鶏ごぼう丼	鶏肉	たけのこ ごぼう 人参 玉葱 絹さや こんにゃく きくらげ みかん パイン 黄桃 ナタデココ シークワーサー果汁	ごま 三温糖 こめ油 でん粉	塩 醤油 みりん
		フルーツ白玉			白玉もち グラニュー糖	
		和風スパゲティ	あさり ベーコン(卵) しらす	エリンギ 人参 玉葱 白菜 小松菜 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) ごま油	醤油 塩 こしょう
		黒ごまケーキ	卵 牛乳		ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 小麦粉 アーモンド グラニュー糖 オリーブ油 ごま チョコ(大豆 乳)	ベーキングパウダー
30 ／ 木		イタリアンサラダ	白いんげん	きゃべつ きゅうり 赤ピーマン コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
		カルフィッシュ	カルフィッシュ(28品目なし)			
		麦ごはん			米 麦	
		スーミータン	卵	クリームコーン 長ねぎ	でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
30 ／ 木		鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	れんこん 玉葱 人参 干し椎茸 ブロッコリー おろしにんにく おろし生姜(小麦)	でん粉 サラダ油 こめ油 カシューナッツ	醤油 料理酒 みりん 塩 オイスターソース かつお節
		中華くらげ和え	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	赤うり	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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。
 ※サラダ油(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カレーフレーク(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)