

名護第二給食センター

| 1<br>／<br>曜日 | 献立名                                                                                            | 3つのグループの働きと使用食材名                  |                                    |                                   |                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
|              |                                                                                                | おもに血・肉・骨となる<br>1・2群（たんぱく質・無機質）    | おもに体の調子を整える<br>3・4群（ビタミン・無機質）      | おもに力や熱となる<br>5・6群（炭水化物・脂質）        | 調味料・だしなど                                     |
| 1<br>／<br>金  |  セサミトースト      | きなこ                               |                                    | 食パン（小麦 乳 大豆）ごま<br>マーガリン はちみつ 三温糖  |                                              |
|              | 冬瓜スープ                                                                                          | ベーコン（卵） 白いんげん豆                    | 冬瓜 玉葱 人参 パセリ                       |                                   | 塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨                             |
|              | アラビアータ                                                                                         |                                   | おろしにんにく 玉葱 トマト缶                    | マカロニ（小麦） オリーブ油 三温糖                | 塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース                     |
|              | 黄桃                                                                                             |                                   | 黄桃                                 |                                   |                                              |
| 4<br>／<br>月  |  アーサ入り炊き込みご飯  | アーサ ちき揚げ（小麦 大豆） 大豆                | 人参 葉ねぎ                             | 米 麦 こめ油                           | 塩 醤油 みりん かつお節                                |
|              | 豆腐のきのこソースかけ                                                                                    | 豆腐                                | しめじ えのきたけ 椎茸                       | サラダ油 こめ油 でん粉 小麦粉                  | 醤油 みりん オイスターソース                              |
|              | 夏野菜の生姜和え                                                                                       | 鶏肉                                | 赤うり にがうり おろししょうが                   | ごま油                               | 塩 醤油                                         |
|              | オレンジ                                                                                           |                                   | オレンジ                               |                                   |                                              |
| 5<br>／<br>火  |  あわこはん        |                                   |                                    | 米 あわ                              |                                              |
|              | 名産産親子丼                                                                                         | 鶏肉 卵                              | 玉葱 人参 エリンギ 干し椎茸 長ねぎ                | こめ油 三温糖 でん粉                       | みりん 醤油 塩 かつお節                                |
|              | へちまのみそ汁                                                                                        | 豚肉 豆腐 みそ                          | へちま 人参                             |                                   | かつお節                                         |
|              | 手作り黒糖ピーンズ                                                                                      | 大豆                                |                                    | 三温糖 黒糖                            |                                              |
| 6<br>／<br>水  |  夏野菜のトマトパスタ   | 鶏肉                                | パセリ 玉葱 へちま ピーマン<br>トマト缶 なす おろしにんにく | スパゲティ（小麦） オリーブ油<br>こめ油 でん粉        | 塩 ケチャップ デミグラスソース<br>こしょう                     |
|              | 紅芋チーズスコーン                                                                                      | ヨーグルト（乳） チーズ（乳）                   |                                    | ケーキミックス（小麦 乳 大豆）<br>バター グラニュー糖 紅芋 |                                              |
|              | カリフラワーとナッツのサラダ                                                                                 |                                   | カリフラワー きゅうり<br>黄ピーマン シークワーサー果汁     | アーモンド カシューナッツ<br>オリーブ油 三温糖        | 酢 塩                                          |
|              |                                                                                                |                                   |                                    | 米 麦                               |                                              |
| 7<br>／<br>木  |  麦ごはん         |                                   |                                    |                                   |                                              |
|              | 魚そうめん汁                                                                                         | あさり 豆腐 錦糸卵 魚そうめん                  | オクラ 人参                             |                                   | 塩 薄口醤油 粉かつお 煮干しだし                            |
|              | 星型ハンバーグ                                                                                        | ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆）                   |                                    | 三温糖 でん粉                           | 醤油 みりん かつお節                                  |
|              | パパイヤチャンプルー                                                                                     | 豚肉                                | パパイヤ 人参 ほうれん草                      | こめ油                               | 塩 醤油                                         |
| 8<br>／<br>金  |  黒糖パン        |                                   |                                    | 黒糖パン（小麦 乳 大豆）                     |                                              |
|              | ポークピーンズ                                                                                        | 豚肉 大豆                             | 人参 玉葱 マッシュルーム<br>トマト缶 おろしにんにく      | じゃがいも 三温糖 こめ油                     | 塩 ケチャップ トマトピューレ<br>デミグラスソース 豚だし骨             |
|              | 魚のバジル焼き                                                                                        | ほき チーズ（乳）                         | バジル おろしにんにく                        | オリーブ油                             | 塩                                            |
|              | ゴーヤーサラダ                                                                                        | 鶏肉                                | にがうり きゅうり 赤うり パイン                  |                                   | コールスロートレッシング 醤油 塩 こしょう                       |
| 11<br>／<br>月 |  オムライス      | 鶏肉 オムライス用たまご（卵 大豆）                | 玉葱 人参 ピーマン コーン                     | 米 麦 こめ油                           | 醤油 塩 ケチャップ こしょう                              |
|              | ポテトといんげんソテー                                                                                    | ベーコン（卵）                           | いんげん 人参 こんにゃく おろしにんにく              | じゃがいも アーモンド サラダ油 こめ油              | 塩 こしょう                                       |
|              | スイカ                                                                                            |                                   | スイカ                                |                                   |                                              |
|              | 麦ごはん                                                                                           |                                   |                                    | 米 麦                               |                                              |
| 12<br>／<br>火 |  麻婆ナス       | 豆腐 豚肉 豚レバー みそ                     | なす 玉葱 人参 にら<br>おろしにんにく おろししょうが     | でん粉 ごま油                           | テンメンジャン トウバンジャン（小麦 大豆）<br>醤油 塩 鶏だし骨          |
|              | ミニ肉まん                                                                                          |                                   | ミニ肉まん（小麦 大豆 豚肉 ごま）                 |                                   |                                              |
|              | もずくのピリ辛和え                                                                                      | もずく ちくわ（大豆）                       | 切干大根 きゅうり                          | 三温糖 ごま ごま油                        | 醤油 酢 塩 キムチ液（大豆）                              |
|              |                                                                                                |                                   |                                    |                                   |                                              |
| 13<br>／<br>水 |  シーフードスパゲティ | あさり えび イカ                         | 人参 玉葱 ピーマン<br>しめじ おろしにんにく          | スパゲティ（小麦） こめ油                     | 塩 こしょう 白ワイン ケチャップ<br>デミグラスソース トマトソース         |
|              | ほうれん草オムレツ                                                                                      | オムレツ（卵 大豆）                        |                                    |                                   |                                              |
|              | 芋のコロコロサラダ                                                                                      | チーズ（乳）                            | きゅうり コーン レーズン                      | じゃがいも さつまいも アーモンド<br>ノンエッグマヨネーズ   | こしょう                                         |
|              | オレンジ                                                                                           |                                   | オレンジ                               |                                   |                                              |
| 14<br>／<br>木 |  わかめごはん     | 炊き込みわかめ                           |                                    | 米 麦                               |                                              |
|              | 根菜のごま汁                                                                                         | 豚肉 みそ                             | 人参 ごぼう 葉ねぎ こんにゃく                   | じゃがいも ごま                          | 料理酒 かつお節                                     |
|              | さばの塩こうじ焼き                                                                                      | さば                                | おろしにんにく                            |                                   | 塩麹 料理酒                                       |
|              | 納豆和え                                                                                           | 納豆                                | ほうれん草 もやし                          |                                   | 醤油 マスタード かつお節                                |
| 15<br>／<br>金 |  コッペパン      |                                   |                                    | コッペパン（小麦 乳 大豆）                    |                                              |
|              | 白いんげん豆のバタージュースープ                                                                               | 白いんげん豆 牛乳<br>ウインナー（小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉） | 人参 玉葱 パセリ                          | じゃがいも                             | ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）<br>ウージパウダー 塩 こしょう 鶏だし骨 |
|              | 白身魚フライ                                                                                         | 白身魚フライ（小麦 大豆）                     |                                    | サラダ油                              |                                              |
|              | フレンチサラダ                                                                                        |                                   | キャベツ きゅうり 人参 コーン                   | アーモンド                             | フレンチドレッシング                                   |
| 19<br>／<br>火 |  タルタルソース    |                                   |                                    | タルタルソース（卵 大豆）                     |                                              |
|              | 麦ごはん                                                                                           |                                   |                                    | 米 麦                               |                                              |
|              | スタミナ丼                                                                                          | 豚肉                                | 生姜 玉葱 人参 いんげん おろしにんにく              | こめ油 三温糖 でん粉                       | みりん 醤油 かつお節                                  |
|              | 卵スープ                                                                                           | 卵 鶏肉 豆腐                           | ほうれん草 コーン                          | でん粉                               | 塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨                       |
| 20<br>／<br>水 |  タピオカフルーツ和え | 牛乳                                | ココナッツミルク 黄桃 ぶどう みかん                | タピオカパール グラニュー糖                    |                                              |
|              | 海鮮焼きそば                                                                                         | イカ えび あさり 貝柱 のり                   | きゃべつ もやし 玉葱 人参 ほうれん草               | 中華麺（小麦 大豆） こめ油                    | 塩 醤油 チキンブイヨン（鶏肉）                             |
|              | わかさぎのから揚げ                                                                                      | わかさぎ                              | おろしにんにく                            | 小麦粉 でん粉 サラダ油                      | 醤油 料理酒 カレー粉                                  |
|              | 赤うりのツナ和え                                                                                       | シーチキン（大豆） わかめ                     | 赤うり きゅうり                           | 三温糖                               | 醤油 酢                                         |
|              | 豆乳バニラアイス                                                                                       |                                   | 豆乳バニラアイス（大豆）                       |                                   |                                              |

|          |                                                                                    |           |                |                                         |                       |                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|
| 26<br>/金 |  | 麦ごはん      |                |                                         | 米 麦                   |                                                   |
|          |                                                                                    | 夏野菜カレー    | 鶏肉             | 人参 玉葱 ピーマン ブルークリーナー<br>なす おろしにんにく おろし生姜 | じゃがいも こめ油             | カレーフレーク カレー粉 塩<br>とんかつソース(大豆 りんご)<br>リンゴピューレ 鶏だし骨 |
|          |                                                                                    | ゆで卵       | 卵              |                                         |                       |                                                   |
|          |                                                                                    | ごまジャコサラダ  | しらす            | きゃべつ 人参 きゅうり                            | ごま 三温糖 ごま油            | 酢 醤油 塩                                            |
| 29<br>/月 |  | ツナライス     | シーチキン(大豆)      | 玉葱 人参 エリンギ しめじ<br>ピーマン コーン              | 米 麦 こめ油               | 塩 こしょう 鶏だし骨                                       |
|          |                                                                                    | 魚のチーズマヨ焼き | ほき チーズ(乳)      | ピーマン 黄ピーマン                              | ノンエッグマヨネーズ            | 塩 こしょう                                            |
|          |                                                                                    | ビーンズサラダ   | ミックスビーンズ ハム(卵) | パパイア きゅうり 赤ピーマン                         | 三温糖 オリーブ油             | カレー粉 酢 醤油 こしょう                                    |
|          |                                                                                    | オレンジ      |                | オレンジ                                    |                       |                                                   |
| 30<br>/火 |  | 麦ごはん      |                |                                         | 米 麦                   |                                                   |
|          |                                                                                    | へちまの中華煮   | 豚肉 豆腐 みそ       | へちま 冬瓜 人参 干し椎茸<br>玉葱 ほうれん草 おろしにんにく      | 三温糖 こめ油 でん粉           | 醤油 オイスターソース 塩<br>鷹の爪 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉)               |
|          |                                                                                    | ショーロンポー   |                | ショーロンポー (小麦 大豆 鶏肉 豚肉)                   |                       |                                                   |
|          |                                                                                    | 春雨の和え物    | 鶏肉             | きゃべつ きゅうり                               | 春雨 三温糖 ごま油            | 醤油 塩 酢                                            |
| 31<br>/水 |  | 中華焼きそば    | 豚肉 イカ          | きゃべつ もやし にんじん<br>たけのこ ピーマン              | 中華麺(小麦 大豆)<br>こめ油 ごま油 | 塩 ウスターソース オイスターソース                                |
|          |                                                                                    | 大学芋       |                |                                         | さつまいも サラダ油 でん粉 ごま 三温糖 | 醤油 みりん                                            |
|          |                                                                                    | ゴーヤーのツナ和え | シーチキン (大豆)     | にがうり 赤うり 黄ピーマン                          |                       | 和風ドレッシング (小麦 大豆 りんご)                              |
|          |                                                                                    | パイン       |                | パイン                                     |                       |                                                   |

《よく使用する調味料のアレルギの一覧》

|                  |              |                  |                    |                                          |
|------------------|--------------|------------------|--------------------|------------------------------------------|
| 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)                                |