

2022 10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つのグループの働きと使用食材名			
		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
3 ／ 月	 秋の幸おこわ 魚のもみじ焼き きゃべつのレモン和え 梨	豚肉 油揚げ ほき シーチキン(大豆)	人参 ごぼう ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン 小松菜 梨	米 麦 もち米 栗 こめ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨 塩 こしょう 塩 薄口醤油 酢 レモン果汁
4 ／ 火	 麦ごはん ポトフ ポークチャップ 揚げ百味ビーンズ	ミニウインナー(鶏肉 豚肉) 豚肉 ミックスビーンズ	人参 白菜 玉葱 しめじ	米 麦 じゃがいも こめ油 三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 ガーリックパウダー チリパウダー カレー粉
5 ／ 水	 ペペロンチーノ ピザポテト 花野菜サラダ 梨	ウインナー(小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉) チーズ(乳) サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳)	しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 おろしにんにく パセリ 玉葱 ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン 梨	スパゲティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも こめ油	塩 こしょう 醤油 カイエソップ ピザソース(大豆 りんご) 塩 フレンチドレッシング
6 ／ 木	 あわごはん ゆし豆腐 鶏ごぼう丼 わかめの酢の物 バーガーパン	ゆし豆腐 白みそ 鶏肉 わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	ねぎ だけのこ ごぼう 人参 玉葱 絹さや こんにゃく きくらげ 大根 きゅうり シークワーサー果汁	米 あわ ごま 三温糖 こめ油 でん粉 三温糖 ごま油	かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩 薄口醤油 酢
7 ／ 金	 コーンチャウダー ハンバーグ なかよしゼリー	ほき 牛乳 チーズ(乳) 白大豆&白いんげん豆ペースト ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆)	人参 玉葱 コーン みかん バイン 黄桃 カーブチー果汁	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油 三温糖 グラニュー糖	塩 こしょう 鶏だし骨 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース アガー
11 ／ 火	 あわごはん キャベツのスープ レバーとポテトのソースがけ ブルーベリーヨーグルト和え	ベーコン(卵) 豚レバー ヨーグルト(乳)	キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ おろししょうが おろしにんにく ブルーベリー パナナ バイン みかん 黄桃	米 あわ こめ油 じゃがいも でん粉 サラダ油 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル 醤油 ケチャップ ウスターソース
12 ／ 水	 ひじき入り炊き込みご飯 さばの塩焼き ほうれん草の白和え 梨	鶏肉 ひじき しらす さば シーチキン(大豆) 豆腐 甘白みそ	人参 干し椎茸 ねぎ おろしにんにく ほうれん草 人参 こんにゃく 梨	米 麦 こめ油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 塩 料理酒 塩
13 ／ 木	 わかめごはん 大根のみそ汁 ずりみ揚げ いんげんのおかか和え 食パン	炊き込みわかめ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ ずりみ えび もずく 卵 ちくわ	大根 小松菜 しめじ 人参 きくらげ いんげん 人参 コーン	米 麦 でん粉 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 食パン(小麦 乳 大豆)	かつお節 塩 かつお節 薄口醤油
14 ／ 金	 トマトスープ ほうれん草のキッシュ カリフラワーのサラダ いちごジャム	ベーコン(卵) 卵 豆乳 生クリーム(乳) チーズ(乳) ウインナー(小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉)	キャベツ 玉葱 人参 トマト缶 ほうれん草 コーン 玉葱 赤ピーマン カリフラワー きゅうり 人参	じゃがいも オリーブ油 三温糖 こめ油 アーモンド オリーブ油 三温糖	ケチャップ コンソメ(牛肉 大豆) 塩 こしょう 鶏だし骨 塩 こしょう コンソメ(牛肉 豚肉) 塩 酢
いちごジャム					
17 ／ 月	 ナシゴレン オムレツ ガドガドサラダ 梨	えび 鶏肉 オムレツ(卵 小麦 大豆) 厚揚げ	玉葱 人参 もやし キャベツ 赤ピーマン 小松菜 おろしにんにく 梨	米 麦 こめ油 じゃがいも ごま 三温糖	塩 醤油 こしょう トウバンジャン(小麦 大豆) 鶏だし骨 アジアソース(えび かに 小麦 乳 大豆 魚介類) ごまドレッシング(小麦 大豆 ごま) オイスターソース 醤油 チリパウダー
18 ／ 火	 麦ごはん キーマカレー		玉葱 人参 ビーマン トマト缶 リンゴピューレ おろしにんにく おろししょうが(小麦)	米 麦 こめ油	ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) ケチャップ 赤ワイン ポークビヨン(鶏肉 豚肉)
19 ／ 水	 焼き栗コロッケ カラフルサラダ みそ煮込みうどん スプラットのシークワーサーがけ 糸切わかめの和え物 梨	ひじき しらす 豚肉 なた(大豆 小麦) 油揚げ みそ スプラット 糸切りわかめ オーシャンキングほぐし 梨	きゅうり 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 小松菜 長ねぎ シークワーサー果汁 大根 きゅうり 梨	焼き栗コロッケ(小麦 大豆) サラダ油 オリーブ油 三温糖 うどん(小麦) 三温糖 ごま でん粉 サラダ油 三温糖	酢 こしょう 薄口醤油 塩 醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干しだし 塩 料理酒 酢 薄口醤油 醤油 酢
20 ／ 木	 麦ごはん かぼちゃと卵のみそ汁 さばのみぞれ煮 もやし炒め	卵 赤みそ 白みそ さばのみぞれ煮(小麦 さば 大豆) 豚肉 厚揚げ	かぼちゃ ほうれん草 人参 もやし 人参 にら	米 麦 こめ油	かつお節 醤油 塩 オイスターソース
21 ／ 金	 コッパパン ジュテームスープ ウインナーのチリソース	ベーコン(卵) 牛乳 生クリーム(乳) ロングウインナー(小麦 牛肉 豚肉) 牛肉 豚肉 レッドキドニー ミックスビーンズ 大豆	玉葱 人参 セロリ コーン かぼちゃ リンゴピューレ 玉葱 トマト缶	コッパパン(小麦 乳 大豆) 小麦粉 マーガリン こめ油 こめ油 三温糖	塩 こしょう ローレル 鶏だし骨 デミグラスソース 塩 こしょう チリミックス チリパウダー
24 ／ 月	 秋の彩りサラダ ツナライス 豆腐のきのこソース焼き えびとレンズ豆のサラダ 梨	ハム(豚肉 乳 大豆 卵) シーチキン(大豆) 豆腐 えび レンズ豆	しめじ 大根 ほうれん草 黄ピーマン レモン果汁 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム コーン しめじ えのきだけ エリンギ 玉葱 人参 パセリ 梨	オリーブ油 三温糖 米 麦 こめ油 こめ油 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 オリーブ油	薄口醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 みりん オイスターソース 酢 塩 こしょう
25 ／ 火	 麦ごはん 根菜のごま汁 さばの照り焼き もずくの酢の物	鶏肉 赤みそ 白みそ さば もずく	人参 こんにゃく おろししょうが(小麦) きゅうり 大根 シークワーサー果汁	米 麦 じゃがいも 里芋 ごま 三温糖 三温糖	料理酒 かつお節 醤油 みりん 料理酒 醤油 みりん 酢 かつお節
26 ／ 水	 塩焼きそば さつま芋とアーモンドの甘辛煮 冬瓜の辛子みそ和え	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆) たこ 甘白みそ	キャベツ もやし 人参 にら きくらげ 冬瓜 きゅうり	中華麺(小麦 大豆) ごま油 さつま芋 サラダ油 でん粉 アーモンド 三温糖 ごま 三温糖	塩 醤油 こしょう 醤油 みりん 酢 醤油 からし
27 ／ 木	 麦ごはん 中華五日スープ フーヨーハイ もやしの中華和え しそ味ひじき	鶏肉 卵 オーシャンキングほぐし身 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	人参 白菜 絹さや きくらげ 長ねぎ だけのこ 干し椎茸 ほうれん草 もやし 人参 おろしにんにく おろししょうが(小麦)	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖	塩 醤油 料理酒 みりん こしょう 鶏だし骨 塩 ケチャップ オイスターソース 酢 醤油 トウバンジャン(小麦 大豆) 醤油 酢
28 ／ 金	 アーモンドトースト コンソメスープ ポテトのカレーソーテー パン	ウインナー(小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉) ベーコン(乳)	キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム 人参 いんげん バイン	食パン(小麦 乳 大豆) バター アーモンド はちみつ 三温糖 こめ油 じゃがいも こめ油	こしょう 塩 鶏だし骨 カレー粉 中華からスープ(豚肉 鶏肉)
31 ／ 月	 スパゲティボンゴレ かぼちゃケーキ グリーンサラダ	あざり ベーコン(卵) 卵 牛乳 ちくわ	人参 玉葱 ビーマン トマト缶 おろしにんにく かぼちゃ ブロッコリー グリーンアスパラ コーン きゅうり	スパゲティ(小麦) こめ油 小麦粉 バター グラニュー糖 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 三温糖	塩 白ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう ペーキングパウダー 特選酢 コールスローサラダ

※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・あさりのり等の海藻類や、あさりの二枚貝、しらす等の小魚には、いかに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)