

2024 1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
9 /火	もずく入り炊き込みご飯	鶏肉 もずく	人参 青ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 鶏だし骨
	手作り卵焼き	卵 シーチキン(大豆) しらす干し 大豆	玉ねぎ ほうれん草	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
	切干大根の和え物	ちくわ	切干大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
10 /水	麦ごはん			米 麦	
	おでん	ちくわ 厚揚げ うずらの卵 昆布	大根 人参 こんにゃく		煮干しだし 醤油 塩
	イカの小平焼き	イカ小判(イカ 大豆)			
	あさりの佃煮	あさり 糸けすり	干し椎茸 きくらげ しょうが	三温糖	料理酒 醤油 みりん
11 /木	スパゲティナポリタン	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
	キャロットケーキ	チーズ(乳) 卵 牛乳	人参	小麦粉 グラニュー糖 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) アーモンド マーガリン	ベーキングパウダー
	ごぼうサラダ	鶏肉	ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
12 /金	麦ごはん			米 麦	
	チャプスイ丼	鶏肉 えび	きゃべつ 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 にんにく	三温糖 こめ油 でん粉	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 中華がらスープ(鶏肉 豚肉)
	ぜんざい	金時豆		黒糖 三温糖 白玉だんご	塩
	オレンジ		オレンジ		
15 /月	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	おみくじ焼きコロケ	豚肉 チーズ(乳)	コーン あお豆 人参	じゃがいも 三温糖 こめ油 パン粉(小麦 大豆)	カレー粉 醤油 みりん
	グリーンサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ きゅうり いんげん カリフラワー		コールスロドレッシング
16 /火	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 小松菜 長ねぎ 干し椎茸	うどん(小麦)	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干しだし
	中華ポテト			中華ポテト(28品目無し)	
	わかめの酢の物	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
17 /水	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 赤みそ 白みそ	人参 大根 こんにゃく しめじ		かつお節
	魚の照り焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
	キャベツのツナ和え	シーチキン(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	醤油 酢
18 /木	チーズ雑炊	鶏肉 チーズ(乳)	白菜 人参 小松菜	米 麦	薄口醤油 塩 かつお節
	豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 三温糖	塩 こしょう みりん 醤油 かつお節
	大根の生姜和え	鶏肉	大根 きゅうり しょうが	ごま油	醤油
19 /金	麦ごはん			米 麦	
	親子丼	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	かつお節 みりん 醤油 塩
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	小松菜	じゃがいも	かつお節
	オレンジ		オレンジ		
22 /月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	
	冬野菜のスープ	鶏肉 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	小麦粉 こめ油 マーガリン	塩 こしょう 鶏だし骨
	ポテトと塩昆布ソテー	シーチキン(大豆) 塩昆布	にんにく	じゃがいも マーガリン	薄口醤油
23 /火	かやくごはん	鶏肉	人参 干し椎茸 ごぼう 青ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	きびなごのかりかり揚げ	きびなごフライ		サラダ油	
	小松菜の白和え	豆腐 シーチキン(大豆) 甘白みそ	小松菜 人参 こんにゃく	三温糖	塩
24 /水	麦ごはん			米 麦	
	タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース チリミックス チリパウダー パプリカパウダー
	タコライス(野菜)		キャベツ トマト		
	タコライス(チーズ)	チーズ(乳)			
	もずくと卵のスープ	もずく 卵 豆腐			醤油 塩 こしょう 料理酒 かつお節
	オレンジ		オレンジ		
25 /木	焼きそば	豚肉 イカ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ピーマン	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド コーンフレーク マーガリン マシュマロ	
	いんげんのおかか和え	ちくわ 糸けすり	いんげん 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	薄口醤油
26 /金	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	じゃがいも こめ油	カレーフレーク ウスターソース リンゴピューレ(りんご) カレー粉 豚だし骨
	ゆで卵	卵			
	豆のサラダ	ミックスビーンズ	きゅうり 大根 コーン	オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう
29 /月	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
	ポトフ	ミニウインナー(鶏肉 豚肉)	人参 玉ねぎ	じゃがいも	醤油 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	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ピクルス レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 塩 こしょう
30 /火	五目チャーハン	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 しょうが	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	豆腐のチリソース	豆腐 えび	玉ねぎ にんにく しょうが	こめ油 三温糖 でん粉	トマトピューレ(大豆) ケチャップ オイスターソース 塩 トウバンジャン
	パンサンスー		キャベツ 人参 小松菜	春雨 ごま 三温糖 ごま油	酢 薄口醤油 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
31 /水	麦ごはん			米 麦	
	キムチ豚丼	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ 青ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	三温糖 こめ油	醤油 料理酒 みりん キムチ味(りんご 大豆)
	大根のみそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 小松菜		かつお節
	オレンジ		オレンジ		

※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・りの等の海藻類や、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・甘白みそ・油揚げ(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)