

2024 2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。

3つのグループの働きと使用食材名

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
1 /木	スパゲティボンゴレ	あさり	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 料理酒 ケチャップ こしょう トマトソース(大豆) デミグラスソース
	スイーツポテト	卵 牛乳		さつまいも マーガリン 三温糖	
	ひじきチーズサラダ	ひじき チーズ(乳) 白いんげん豆	きゅうり 人参 コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	塩 こしょう 酢 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
2 /金	麦ごはん			米 麦	
	中華丼	イカ えび 鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ にんにく しょうが	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
	ゆし豆腐 手作りの黒糖ピーンズ	ゆし豆腐 白みそ 大豆	葉ねぎ	黒糖 三温糖	かつお節
5 /月	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ブラウンシチュー	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	デミグラスソース ケチャップ 塩 ハヤシルウ(小麦 大豆) 鶏だし骨
	チーズ入りオムレツ あお豆サラダ	卵 ベーコン(卵) チーズ(乳) あお豆 シーチキン(大豆)	小松菜 きくらげ もやし 人参	紅芋 こめ油 三温糖	塩 こしょう 醤油 酢 塩
6 /火	オムライス(ごはん) オムライス(卵)	鶏肉 オムライス用卵焼き(卵 大豆)	玉ねぎ 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 鶏だし骨
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー しめじ 人参 こんにゃく にんにく	こめ油	塩 醤油
	バナナ		バナナ		
7 /水	麦ごはん			米 麦	
	三色丼(肉・卵) 三色丼(野菜) アーサ汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆 卵 アーサ 豆腐	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 小松菜 玉ねぎ オレンジ	三温糖 こめ油 三温糖 ごま油	塩 醤油 みりん 料理酒 醤油 塩 酢 塩 薄口醤油 みりん かつお節
	焼きうどん タピオカウプサー 切干大根のツナ和え	豚肉 ちき揚げ(大豆) きな粉(大豆) シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜 シークワーサー果汁 切干大根 きゅうり 人参	うどん(小麦) こめ油 タピオカ粉 紅芋 三温糖 三温糖 ごま	醤油 塩 みりん 塩 醤油 酢
9 /金	麦ごはん			米 麦	
	根菜のごま汁 さばの塩焼き 野菜ののりチーズ和え	鶏肉 赤みそ さば チーズ(乳) のり	人参 こんにゃく 葉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ 人参	じゃがいも ごま 三温糖	料理酒 かつお節 塩 料理酒 醤油
	カレーピラフ 魚のマスタード焼き キャベツサラダ	鶏肉 ほき シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ミックスベジタブル キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 麦 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 カレー粉 鶏だし骨 塩 こしょう マスタード にんじんドレッシング(オレンジ 大豆 りんご)
14 /水	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼 チョコチップスコーン 白菜の和え物	もずく 豚肉 大豆 卵	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉 小麦粉 三温糖 マーガリン チョコ(大豆 乳)	醤油 みりん 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉) ベーキングパウダー 醤油 酢
	菜じゅうしい じゃがいもタシアー 大根のウサチー	シーチキン(大豆) ベーコン(卵) ちくわ	小松菜 キャベツ 人参 にら	ごま ごま油 三温糖 米 麦 じゃがいも こめ油 三温糖	塩 醤油 かつお節 醤油 塩 醤油 酢 かつお節
16 /金	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐 シューマイ 春雨の和え物	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ にら しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	塩 醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 鶏だし骨
	揚げパン	きな粉(大豆)	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
19 /月	ABCスープ バーベキューソテー	ベーコン(卵) 鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	マカロニ(小麦) じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル 醤油 みりん 塩
	キムチチャーハン 豆腐のきのこソース焼き ちくわのみそマヨ和え	鶏肉 豆腐 ちくわ 甘口白みそ	玉ねぎ 人参 にら コーン きくらげ 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) しめじ えのき 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米 麦 こめ油 こめ油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 塩 醤油 鶏だし骨 醤油 みりん オイスターソース 酢
	麦ごはん コーンと卵のスープ	卵	コーン 人参	米 麦 でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
21 /水	タコライス(肉) タコライス(野菜) タコライス(チーズ) オレンジ	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト オレンジ	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
	和風スパゲティ	あさり 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	料理酒 醤油 塩 こしょう
	抹茶ケーキ 花野菜サラダ コッペパン	卵 牛乳	抹茶	小麦粉 グラニュー糖 マーガリン チョコ(乳 大豆) アーモンド	ベーキングパウダー ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
26 /月	クラムチャウダー チリコンカン	あさり 牛乳 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン こめ油 三温糖	塩 こしょう 鶏だし骨 塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー
	白菜のシーザーサラダ		白菜 きゅうり 人参 コーン		シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
	ジャコ入り炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの和え物	鶏肉 しらす干し 豚肉 厚揚げ	人参 小松菜 人参 干し椎茸 グリンピース しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン	米 麦 こめ油 じゃがいも こめ油 三温糖 三温糖 ごま油	塩 醤油 かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 塩 薄口醤油 酢
28 /水	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー トンカツ パイン缶		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく とんかつ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油 パイン缶	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 リンゴピューレ(りんご) 鶏だし骨 ウスターソース
	中華ライス 魚のチリソースかけ 華わかめの和え物	鶏肉 スプラット 華わかめ シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ	米 麦 こめ油 ごま油 ごま でん粉 サラダ油 三温糖 三温糖	塩 醤油 オイスターソース 料理酒 豚だし骨 塩 こしょう 料理酒 醤油 ケチャップ トウバンジャン 醤油 塩

※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)