

2024 3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	
1 /金	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		もずくスープ	もずく 絹ごし豆腐	大根 人参		塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん かつお節
		タマナーチャンプルー	ちき揚げ(大豆)	きゃべつ 人参 小松菜	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
		納豆みそ	納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
		焼きのり	焼きのり			
4 /月	牛乳	アーモンドトースト			食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 アーモンド はちみつ マーガリン	
		コンソメスープ	あさり	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
		パンネのソテー	豚肉	玉ねぎ トマト缶 にんにく	マカロニ(小麦) こめ油 三温糖	塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
5 /火	牛乳	たまご雑炊	シーチキン(大豆) 卵	白菜 人参 小松菜	米 麦	醤油 塩 かつお節
		ささみチーズ焼き	ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
		大根のキムチ和え	もずく ちくわ	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
		オレンジ		オレンジ		
6 /水	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		春キャベツのみそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 青ねぎ		かつお節
		さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
		しらたきのピリ辛炒め	ちき揚げ(大豆)	しらたき いんげん 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖	醤油 みりん トウバンジャン
7 /木	牛乳	チーズライス	鶏肉 白いんげん豆 チーズ(乳)	人参 ピーマン	米 麦 じゃがいも こめ油	塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
		豆腐のミートがけ	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんにく	こめ油 三温糖 でん粉	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
		キャベツのごまサラダ		キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
8 /金	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		かきたま汁	卵 絹ごし豆腐	青ねぎ	でん粉	塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
		ピピンバ(肉)	牛肉	玉ねぎ にんにく	三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン
		ピピンバ(野菜)		ほうれん草 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
		お祝いデザート	お祝いデザート(大豆)			
12 /火	牛乳	エビピラフ	えび	人参 玉ねぎ ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		アーサ入りオムレツ	卵 ベーコン(卵 大豆) アーサ 大豆	人参	こめ油	塩 醤油 みりん
		さつま芋のサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	さつま芋 アーモンド	コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
13 /水	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	じゃがいも こめ油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 中華カラスープ(鶏肉 豚肉)
		うじら豆腐	豆腐 すりみ 卵	きくらげ にら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
		切干大根とひじきの和え物	ひじき	切干大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
14 /木	牛乳	きのこのトマトスパゲティ	鶏肉	人参 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
		手作りチーズケーキ	クリームチーズ(乳) 牛乳 卵		グラニュー糖 マーガリン コーンスターチ	
		ブロッコリーサラダ	ちくわ	ブロッコリー きゅうり 人参		ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
15 /金	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		ほうれん草丼	鶏肉 卵	ほうれん草 玉ねぎ 人参	こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん
		豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	大根 えのき		かつお節
		黄桃		黄桃		
18 /月	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		白花豆スープ	鶏肉 牛乳 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参 しめじ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	ローレル 塩 こしょう 鶏だし骨
		マグロカツ	マグロカツ(小麦 大豆) サラダ油			
		春のサラダ	ちくわ アーサ	アスパラガス キャベツ 人参 シークワーサー果汁	三温糖	酢 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
19 /火	牛乳	ひじき入り炊き込みご飯	鶏肉 ひじき 大豆	人参 青ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 かつお節
		きびなごから揚げ	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 カレー粉
		こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 塩
		バナナ		バナナ		
21 /木	牛乳	カレーうどん	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節
		ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 牛乳	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツのおかか和え	糸けすり	キャベツ 人参 きゅうり	三温糖	酢 薄口醤油 塩
		オレンジ(大宮中・名護中)		オレンジ		
		お祝いデザート(桜中)	お祝いデザート(大豆)			

※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マップ》
- 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)