

2023 11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			調味料・だしなど
		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)	
1 /水	麦ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 鶏だし骨 リンゴピューレ(りんご) ウスターソース
2 /木	ゆで卵	卵			
	シーフードサラダ	たこ えび	キャベツ 人参 ほうれん草 レモン果汁	三温糖 アーモンド	料理酒 塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
6 /月	もずく雑炊	もずく シーチキン(大豆)	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
	大学芋			さつまいも 三温糖 サラダ油 ごま でん粉	醤油 みりん
6 /月	大根のみそ和え	いか 甘口白みそ	大根 ほうれん草	三温糖	酢 醤油 からし
	バナナ		バナナ		
6 /月	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	コーンチャウダー	あさり 牛乳 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
7 /火	アジフライ			アジフライ(小麦) サラダ油	
	白菜のサラダ		白菜 人参 きゅうり	ごま	コールスロードレッシング
7 /火	キムタクごはん	鶏肉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 コーン グリーンピース だいこん漬 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	米 麦 こめ油	塩 醤油 鶏だし骨
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐 赤みそ	たけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース みりん 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
8 /水	春雨の和え物		キャベツ 人参 小松菜	春雨 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
	麦ごはん			米 麦	
8 /水	大根のみそ煮	鶏肉 厚揚げ 昆布 赤みそ	大根 人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油	塩 みりん かつお節
	干草焼き		干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)		
9 /木	カミカミ和え	さきいか	切干大根 人参 豆苗 コーン	アーモンド 三温糖	薄口醤油 酢
	沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ(大豆)	人参 キャベツ もやし にら にんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
9 /木	きびなごの甘露煮	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	料理酒 醤油 みりん
	磯香和え	のり	大根 小松菜 えのきだけ	三温糖	薄口醤油
10 /金	麦ごはん			米 麦	
	三色丼(肉)	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
10 /金	三色丼(卵)	錦糸卵(卵)			
	三色丼(野菜)		ほうれん草	三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
13 /月	さつまい	鶏肉 赤みそ 白みそ	こんにゃく 大根 人参 葉ねぎ	さつまいも	かつお節
	柿		柿		
13 /月	白菜のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参	こめ油 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 黒糖 アーモンド 三温糖 サラダ油	
14 /火	ポテトのカレーソテー	ベーコン(卵)	人参 いんげん	じゃがいも こめ油	カレー粉 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉)
	中華ちまきごはん	鶏肉	干し椎茸 人参 あお豆 にんにく しょうが	米 もち米 こめ油	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう 鶏だし骨
14 /火	さばのみそ焼き	さば 赤みそ	しょうが	三温糖	醤油 料理酒 みりん
	大根のピリ辛和え	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)
15 /水	麦ごはん			米 麦	
	豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく	こめ油	カレーフレーク 塩 鶏だし骨
15 /水	ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦 大豆 豚肉 ごま)		
	ハワイヤの和え物	シーチキン(大豆)	ハワイヤ 人参 小松菜 シークワーサー果汁	三温糖	酢 薄口醤油 塩 こしょう
16 /木	きのこスパゲティ	鶏肉 あさり	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム 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
	スイートポテト	卵 生クリーム(乳) 牛乳		さつまいも バター 三温糖	
16 /木	海そうサラダ	海そうサラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
	麦ごはん			米 麦	
17 /金	ホイコーロー丼	豚肉 厚揚げ 赤みそ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	三温糖 こめ油 ごま油	トウバンジャン 醤油 塩 料理酒 みりん
	もずくと卵のスープ	もずく 卵	人参 えのき		醤油 塩 こしょう 料理酒 鶏だし骨
20 /月	フルーツ杏仁	杏仁寒天(乳)	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	三温糖	
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
20 /月	キャベツのスープ煮	鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 バセリ	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
	手作りグラタン	ベーコン(卵) えび チーズ(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油 マカロニ(小麦)	ホワイトソース(乳 小麦 大豆) 塩 こしょう
21 /火	シークワーサージャム		シークワーサー果汁	グラニュー糖 コーンスターチ	
	ナシゴレン	えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 きくらげ	米 麦 こめ油	アジアンソース(えび かに 小麦 乳 大豆 魚介類) 醤油 塩 トウバンジャン こしょう 鶏だし骨
21 /火	トマトオムレツ		トマトオムレツ(小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン)		
	ガドガドサラダ	厚揚げ	もやし きゃべつ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	じゃがいも ごま 三温糖	ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦) オイスターソース 醤油 チリパウダー
22 /水	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
22 /水	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 長ねぎ しょうが	じゃがいも	かつお節
	うじら豆腐	豆腐 すりみ 卵	人参 きくらげ にら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
24 /金	ひじきの佃煮	ひじき	ゆかり	三温糖 ごま	醤油 かつお節
	麦ごはん			米 麦	
24 /金	わかめスープ	わかめ 豆腐	大根 えのき 葉ねぎ		塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
	酢豚	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 たけのこ しょうが	じゃがいも サラダ油 三温糖 こめ油 でん粉 小麦粉	料理酒 こしょう 塩 ケチャップ 酢
27 /月	きなこナッツ	きな粉(大豆)		アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
27 /月	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
	魚のピザ焼き	ほき チーズ(乳)	玉ねぎ ピーマン コーン		塩 ピザソース(大豆 りんご)
28 /火	ビーンズコブサラダ	ミックスビーンズ	フロccoliー レモン果汁	さつまいも アーモンド 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう ガーリックパウダー
	深川飯	あさり 大豆	人参 ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 料理酒 かつお節
28 /火	しらす入り卵焼き	卵 レッドキドニー アーサ しらす シーチキン(大豆)	玉ねぎ	三温糖 でん粉	料理酒 薄口醤油 みりん
	大根のゆかり和え		大根 小松菜 ゆかり		薄口醤油
29 /水	みかん		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
29 /水	肉みそひじき丼	豚肉 大豆 ひじき 赤みそ	玉ねぎ 人参 葉ねぎ コーン にんにく しょうが	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん かつお節
	かきたま汁	卵 豆腐	えのき	でん粉	塩 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
30 /木	もやしのツナ和え	シーチキン(大豆)	もやし 小松菜 人参	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	醤油 こしょう
	トマトクリームスパゲティ	あさり 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶	スパゲティ(小麦) バター 小麦粉 こめ油 オリーブ油	料理酒 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
30 /木	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく マーマレード		醤油 赤ワイン
	秋の彩りサラダ	シーチキン(大豆)	しめじ 大根 フロccoliー コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	薄口醤油 塩 こしょう

※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)