

2023 12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 金	麦ごはん			米 麦	
	貝だくさんみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく しめじ 葉ねぎ	じゃがいも	かつお節
	フーチャンプルー	卵 豚肉 厚揚げ	人参 小松菜 もやし	麩(小麦 大豆) こめ油	薄口醤油 塩 醤油 こしょう
4 月	納豆みそ	納豆 シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	マッシュルームスープ	鶏肉 牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
5 火	ポイルウインナー	ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)			
	フレンチサラダ		白菜 きゅうり 人参 コーン		フレンチドレッシング
	キャロットピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	米 麦 こめ油 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
6 水	魚のバジル焼き	ほき チーズ(乳)	バジル にんにく	オリーブ油	塩
	えびとレンズ豆のサラダ	えび レンズ豆	人参 パセリ	じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	酢 塩 こしょう
	麦ごはん			米 麦	
7 木	ピピンバ(肉)	牛肉 豚肉	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
	キムチスープ	あさり 卵 豆腐 赤みそ	にら		キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨
8 金	オレンジ		オレンジ		
	海鮮焼きそば	イカ えび あさり	きゃべつ もやし 玉ねぎ 人参 きくらげ	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油 チキンブイヨン(鶏肉)
	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド バター コーンフレーク マシュマロ	
9 土	莖わかめの和え物	莖わかめ シーチキン(大豆)	大根 人参 シークワーサー果汁	三温糖	醤油 塩
	麦ごはん			米 麦	
	チリムッチ汁	鶏肉 白みそ	大根 人参 葉ねぎ しょうが	さつま芋 さつま芋でん粉	塩 煮干し
10 日	さばの塩こうじ焼き	さば	にんにく		塩こうじ 料理酒
	キャベツのごま和え		きゃべつ きゅうり 人参	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
11 月	ひよこ豆と野菜のスープ	鶏肉 ひよこ豆	人参 大根 玉ねぎ きゃべつ	こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	紅芋クリーム	牛乳 生クリーム(乳)	シークワーサー果汁	紅芋 三温糖 バター	
12 火	大根めし	鶏肉 大豆	人参 大根 ほうれん草 干し椎茸	米 麦 こめ油	塩 醤油 かつお節
	さばのカレー焼き	さば	しょうが		醤油 みりん 料理酒 カレー粉
	アーモンド和え		もやし きゅうり 人参	アーモンド 三温糖	醤油 酢
13 水	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華がらスープ(鶏肉 豚肉)
	アーサ天ぷら	アーサ ちき揚げ(大豆) 卵	玉ねぎ 人参 にら	小麦粉 サラダ油	塩
14 木	パイン缶		パイン		
	冬野菜のスパゲティ	鶏肉 油揚げ	カリフラワー ブロッコリー 人参 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	醤油 塩 こしょう
	ピザポテト	ベーコン(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも こめ油	ピザソース(大豆 りんご) 塩
15 金	大根サラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン	三温糖	マリナドレッシング(大豆 りんご)
	麦ごはん			米 麦	
	ニラ玉スープ	豆腐 卵	玉ねぎ 人参 にら コーン		醤油 料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
16 土	春巻き		春巻き(小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま) サラダ油		
	もずくチャプチェ	豚肉 もずく	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 干し椎茸 にんにく	こめ油 三温糖 ごま油 ごま	塩 料理酒 醤油
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
17 日	ヌードルスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ マッシュルーム	スパゲティ(小麦) バター 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
	手作りオムレツ	卵 ベーコン(卵) チーズ(乳)	いんげん	紅芋 こめ油	塩 こしょう
	フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 シークワーサー果汁	白玉だんご グラニュー糖	
18 月	トマトリゾット	鶏肉 あさり	トマト缶 玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 オリーブ油 三温糖	料理酒 ケチャップ 塩 醤油 トマトピューレ こしょう 鶏だし骨
	白花豆コロッケ		白花豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油		
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー しめじ こんにゃく 人参 にんにく	こめ油	醤油 塩
19 火	麦ごはん			米 麦	
	麻婆大根	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 にら しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 中華がらスープ(鶏肉 豚肉)
	ししゃも塩焼き	ししゃも			塩
20 水	バンバンシーサラダ	鶏肉	きゅうり 人参 きゃべつ	三温糖 ごま油 ごま	醤油
	キムチ煮込みうどん	豚肉	白菜 もやし 人参 にら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	かつお節 キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩
	ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 牛乳 脱脂粉乳(乳) 糸けすり	パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	
21 木	ほうれん草のジャコ和え	しらす干し 塩昆布	ほうれん草 大根	三温糖	醤油
	トゥンジージュシー	鶏肉 ちき揚げ(大豆) 昆布	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 田芋 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 豚肉	玉ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
22 金	こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	こんにゃく きゅうり 人参 キャベツ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま 三温糖	醤油 塩
	ツナとトマトのスパゲティ	鶏肉 シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ エリンギ 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
	ココアケーキ	卵 牛乳		小麦粉 グラニュー糖 バター ケーキミックス(小麦 乳 大豆) チョコ(大豆 乳) 粉糖	ココア ベーキングパウダー
23 土	カラフルサラダ	チーズ(乳)	大根 きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁	三温糖	酢 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(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)