

2023 12 月 詳細 献立

名護学校給食センター

★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			の備きと使用食材名
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 / 金	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	ミルク	ミルクココア (大豆)			
	チリドッグ	金時豆 豚肉 豚レバー レンズ豆	玉葱 人参 にんにく	ごめ油	クチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) チリソース (りんご 大豆) チリミックス (小麦 乳 豚肉) 塩 カレー粉
	大根サラダ	わかめ ツナ	大根 人参 シークワサー	三温糖	しょうゆ 酢
	マッシュルームクリームスープ	脱脂粉乳 (乳) 鶏肉 あさり 豆乳 (大豆) 大豆	マッシュルーム 玉葱 人参	じゃがいも 小麦粉 (小麦) マーガリン ごめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
4 / 月	五目炊き込みごはん	豚肉 油揚げ	人参 ごぼう あお豆 しいたけ	米 麦 ごめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	ミニ肉まん	肉まん (小麦 ごま 大豆 豚肉)			
	白菜のキムチあえ	昆布 さきいか (乳 いか)	白菜 きゅうり	三温糖	キムチ味 (りんご 大豆) しょうゆ
5 / 火	麦ごはん			米 麦	
	三色丼 (具)	たまご 鶏肉 牛肉 大豆	人参 玉葱 木くらげ 生姜 からしな 小松菜	三温糖 ごめ油	みりん しょうゆ 酒 塩
	ゆし豆腐汁	豆腐	ねぎ		しょうゆ 塩 花かつお
	切干大根のあえもの	ささみチャンク (鶏肉)	切干大根 人参 もやし きゅうり	三温糖 ごま ごま油	薄口醤油 酢 塩
	カールフィッシュ	カールフィッシュ			
6 / 水	焼うどん	豚肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 玉葱 ほうれん草 長ネギ	うどん (小麦) 三温糖 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	さつまいもサラダ	魚肉ウィンナー (小麦 大豆)	コーン きゅうり	アーモンド さつまいも ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
	バナナケーキ	たまご 生乳 (乳)	バナナ ウーシパウダー	小麦粉 (小麦) ホットケーキミックス (乳 小麦 大豆) マーガリン 三温糖	塩 ベーキングパウダー
7 / 木	麦ごはん			米 麦	
	そばろあんかけ	豆腐 豚肉 大豆	大根 人参 玉葱 グリンピース 生姜 にんにく	かたくり粉	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース
	中華ポテト	中華ポテト ごま			
	へちまのみそ汁	赤みそ 白みそ	へちま えのきたけ 玉葱 ねぎ		花かつお 塩
8 / 金	揚げパン	きなこ (大豆)		アーモンド コッペパン (小麦 乳 大豆) 三温糖 黒糖 大豆油	
	ブロッコリーソテー	ベーコン (豚肉 大豆)	ブロッコリー キャベツ 玉葱 しめじ にんにく	マーガリン ごめ油	塩 こしょう 薄口醤油
	野菜スープ	鶏肉	白菜 冬瓜 人参		鶏だし骨 塩 薄口醤油 こしょう ローレル みりん
	みかん		みかん		
11 / 月	ナシゴレン	鶏肉	玉葱 人参 しめじ にんにく	米 麦 ごめ油	鶏だし骨 しょうゆ 豆板醤 (大豆) こしょう 塩 パプリカ粉
	ガドガドサラダ	厚揚げ	もやし きゃべつ 人参	アーモンド じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	クチャップ
	チーズ入り厚焼き玉子	たまご おから (大豆) チーズ (乳) しらすぼし	玉葱 ビーマン	ごめ油	酒 しょうゆ みりん
12 / 火	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 大豆	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも ごめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨
	豆腐とツナのシーザーサラダ	豆腐 ツナ チーズ (乳)	大根 ブロッコリー		コールスローサラダ (たまご 大豆)
	りんご		りんご		
13 / 水	パスタ			パスタ (小麦) ごめ油	
	ほうれん草のクリーム	鶏肉 イカ 豆乳 (大豆) チーズ (乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 ほうれん草 にんにく	マーガリン 小麦粉 (小麦) オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう 鶏だし骨
	海鮮サラダ	海藻ミックス ささみチャンク (鶏肉)	きゅうり 大根		青じそドレッシング (小麦 りんご 大豆 鶏肉 豚肉)
	オレンジゼリー		オレンジジュース	アガー グラニュー糖	
14 / 木	麦ごはん			米 麦	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	人参 玉葱 しいたけ にら にんにく 生姜	三温糖 ごま油 ごめ油	しょうゆ 塩 豆板醤 (大豆) 甜面醤 (小麦 大豆) かたくり粉
	ジャンボシューマイ	ジャンボシューマイ (乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆)			
中華スープ	鶏肉	白菜 ねぎ	春雨	薄口醤油 酒 塩 鶏だし骨 ローレル	
15 / 金	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	オリジナルハーブチキン	鶏肉	パプリカ にんにく オレガノ パセリ	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン カレー粉
	きのこのクリームシチュー	白豆 脱脂粉乳 (乳)	白菜 ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ	じゃがいも さつまいも	ホワイトル (小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉) 塩 こしょう 鶏だし骨
	ポパイソテー	ベーコン (豚肉 大豆) あさり	ほうれん草 チンゲン菜 人参 玉葱 にんにく	マーガリン	塩 カレー粉 しょうゆ
18 / 月	もずく入りほろほろじゅーしー	もずく ツナ 白みそ	人参 小松菜 大根 にら	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	アジ天ぷら	たまご アジ 青のり		小麦粉 (小麦) 大豆油	塩
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	バナナ みかん バイナップル		
19 / 火	食パン			食パン (小麦 乳 大豆)	
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ (乳)			
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ (鶏肉 豚肉 大豆)	バナナップル	三温糖 かたくり粉	クチャップ ウスターソース デミグラスソース (小麦 鶏肉)
	インゲンソテー	ポーク (乳 豚肉 大豆)	インゲン 人参 マッシュルーム コーン	ごめ油	塩 こしょう オイスターソース
	きのこスープ		しいたけ しめじ えのきたけ 小松菜 生姜	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
20 / 水	和風スパゲッティ	鶏肉 おから (大豆)	玉葱 人参 菜の花 キャベツ しいたけ にんにく	パスタ (小麦) ごめ油 オリーブ油	こしょう しょうゆ めんつゆ (大豆 小麦)
	マカロニサラダ	ハム (鶏肉 豚肉 大豆)	人参 きゅうり ピクルス	マカロニ (小麦) ノンエッグマヨ 三温糖 アーモンド	塩 こしょう
	イカフライ	イカフライ (イカ 小麦) 大豆油			
21 / 木	麦ごはん			米 麦	
	手作り鮭ふりかけ	鮭 青のり ひじき おかか		ごま 三温糖	酒 しょうゆ みりん
	とり汁	鶏肉 昆布 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも ごま油	花かつお 鶏だし骨
	せん切りイリチー	昆布 ツナ	切干大根 人参 しいたけ いんげん	三温糖 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし
22 / 金	くふあじゅーしー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	人参 ねぎ しいたけ	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 鶏だし骨
	きびなごの甘辛揚げ	きびなご	にんにく 生姜	大豆油 かたくり粉	塩 しょうゆ こしょう みりん
	冬瓜のさっぱりあえ	ささみチャンク (鶏肉)	冬瓜 きゅうり しょうが	三温糖	酢 しょうゆ
	みかん		みかん		
25 / 金	チキンピラフ	鶏肉	人参 玉葱 コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 ごめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	ブロッコリーサラダ	ちくわ (大豆) イカ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	三温糖	酢 にんじんドレッシング (オレンジ 大豆 りんご)
	手作りクリスマスケーキ	たまご 生乳 (乳)	レーズン	小麦粉 (小麦) ホットケーキミックス (乳 小麦 大豆) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ (乳 大豆)	塩 ココア ベーキングパウダー

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。

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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・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。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・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、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**いけえびかに**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・特濃酢・ワインビネガー(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・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(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(大豆・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・豚肉) ⑫鶏だし骨(豚肉)