

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 豚だし骨
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 豚だし骨
	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、**いかにえびかに**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豚だし骨(豚肉)