

2024 5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 /水	ペパロンチーノ	鶏肉	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく パセリ 唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
	ピザポテト	チーズ(乳) サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳)	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも こめ油	塩 ピザソース(大豆)
	海そうサラダ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
2 /木	たけのこごはん		たけのこ 人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 みりん 料理酒 塩 鶏だし骨
	唐草焼き	卵 豆腐 ひじき	いんげん	三温糖 でん粉 こめ油	料理酒 薄口醤油 みりん
	ごまジャコ和え	しらす	キャベツ 人参 きゅうり	ごま ごま油 三温糖	醤油 塩 酢
7 /火	かしわもち	かしわもち(28品目無し)			
	麦ごはん			米 麦	
	もずくスープ	もずく 錦糸卵	大根 人参 えのき		醤油 塩 こしょう 料理酒 鶏だし骨
8 /水	ホイコーロー	豚肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ 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
	パイン缶		パイン		
	スパゲティボンゴレ	あさり	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく トマトピューレ	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース 料理酒 塩 こしょう
9 /木	抹茶ケーキ	卵 牛乳 小豆	抹茶	小麦粉 グラニュー糖 マーガリン	ベーキングパウダー
	大根サラダ	シーチキン(大豆)	大根 人参 きゅうり 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
	麦ごはん			米 麦	
10 /金	じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ	じゃがいも	かつお節
	千草焼き	千草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
	筑前煮	鶏肉	人参 こんにゃく ごぼう たけのこ 干し椎茸 いんげん	里芋 こめ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油 かつお節
13 /月	かやくごはん	鶏肉 あお豆	人参 干し椎茸 ごぼう	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐	葉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	醤油 みりん
	ぎゃべつのレモン和え	シーチキン(大豆)	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	三温糖	薄口醤油 塩 酢
14 /火	五目あんかけそば(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
	五目あんかけそば(あんかけ)	鶏肉 えび イカ	もやし 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが	こめ油 ごま油 でん粉	料理酒 塩 薄口醤油 オイスターソース 中華スープ(鶏肉 豚肉)
	大学芋			さつまいも サラダ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
15 /水	梅肉和え	糸けずり	大根 きゅうり	三温糖	梅びしお(りんご) 醤油 カリカリ梅
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	白花豆スープ	鶏肉 白花豆・白いんげん豆 牛乳	人参 しめじ	じゃがいも マーガリン 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
16 /木	スクランブルエッグ	卵	玉ねぎ パセリ	こめ油	塩 こしょう
	グリーンサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり いんげん コーン	三温糖	コールスロートレッシング 酢
	ミニケチャップ				ケチャップ
17 /金	くふあじゅうしい	豚肉 もずく ちき揚げ(大豆) 大豆	干し椎茸 人参 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 みりん 豚だし骨
	魚のごま風味焼き	さば		ごま	料理酒 醤油 みりん
	アーサのウサチー	アーサ たこ	大根 シークワーサー果汁	グラニュー糖	酢 薄口醤油
20 /月	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	もやし炒め	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 にはら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
21 /火	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	のり			
	トマトリゾット	あさり	玉ねぎ トマト缶 コーン にんにく トマトピューレ	米 麦 三温糖 こめ油	料理酒 塩 しょうゆ ケチャップ こしょう 鶏だし骨
22 /水	ささみチーズ焼き	ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	ポテトサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり 人参	じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢
	オレンジ		オレンジ		
23 /木	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ にんにく		塩 こしょう 鶏だし骨
	ポイルワインナー	ロングワインナー(小麦 牛肉 豚肉)			
24 /金	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ビクルス レモン果汁	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
	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 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉)
25 /土	しししゃも塩焼き	子持ちしししゃも			塩
	キムチ和え	わかめ	大根 きゅうり	ごま 三温糖	塩 醤油 キムチ味(りんご 大豆)
	ソース焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
26 /日	タピオカアップサー	きな粉(大豆)	シークワーサー果汁	タピオカ粉 紅芋 三温糖	塩
	切干大根の和え物	シーチキン(大豆)	切干大根 小松菜 人参	三温糖 ごま	醤油 酢
	麦ごはん			米 麦	
27 /月	コーンと卵のスープ	卵	コーン 人参	でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
	タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリミックス チリパウダー パプリカパウダー 塩
	タコライス(野菜)		キャベツ		
28 /火	タコライス(チーズ)	チーズ(乳)			
	バナナ		バナナ		
	あじさいごはん		人参 玉ねぎ 葉ねぎ	米 麦 黒米 紅芋 こめ油	塩 カリカリ梅 薄口醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
29 /水	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮(小麦 大豆)			
	小松菜の白和え	シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	小松菜 人参 こんにゃく	三温糖	塩
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
30 /木	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース 豚だし骨
	魚の香草焼き	さば チーズ(乳)	バジル	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	塩 こしょう
	アーモンドサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁	三温糖 アーモンド	塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
29 /水	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	塩 醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 豚だし骨
	春巻き	春巻き(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) サラダ油			
30 /木	もやしの中華和え	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	もやし きゅうり 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖	醤油 酢
	ツナライス	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	シークワーサー果汁 パセリ	三温糖	醤油 みりん
31 /金	キャベツソテー	ちき揚げ(大豆)	キャベツ 人参 エリンギ コーン こんにゃく にんにく	こめ油	醤油 塩
	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
1 /土	野菜カレー		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく リンゴピューレ	じゃがいも こめ油 三温糖	カレールウ カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨
	トンカツ	とんかつ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油			
	仲良しゼリー	アガー	みかん パイン 黄桃 シークワーサー果汁	グラニュー糖	

※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)