

2024 6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
4 / 火	麦ごはん			米 麦	
	鶏ごぼう丼	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 絹さや こんにゃく きくらげ	ごま 三温糖 こめ油 でん粉	醤油 みりん 塩
	豆腐のみそ汁 手作り黒糖ピーンズ	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 大豆	大根 えのき	黒糖 三温糖	かつお節
5 / 水	なすとこのこのスパゲティ	鶏肉 チーズ(乳)	なす 人参 ピーマン しめじ エリンギ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう
	黒ごまクッキー	卵		小麦粉 三温糖 マーガリン ごま	ベーキングパウダー
	キャベツのハニーサラダ		キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー コーン	じゃがいも はちみつ	粒入りマスタード シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
6 / 木	麦ごはん			米 麦	
	カミカミ根菜汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 葉ねぎ こんにゃく	じゃがいも	かつお節
	さばのソース焼き わかめの酢の物	さば わかめ 中華くらげ(ごま 小麦 乳 大豆)	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
7 / 金	大豆ともずくの炊き込みご飯	ちぎ揚げ(大豆) もずく 大豆	人参 葉ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 豚だし骨
	ゴーヤ入り卵焼き	卵 レッドキドニー シーチキン(大豆)	にがり	麩(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油 みりん こしょう
	カミカミの和え オレンジ	ちくわ	切干大根 小松菜 人参 オレンジ	アーモンド 三温糖 ごま油 ごま	薄口醤油 酢
10 / 月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	
	ABCスープ	ベーコン(大豆 卵 乳)	玉ねぎ 人参 トマト缶	じゃがいも マカロニ(小麦)	塩 こしょう 鶏だし骨
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	パパイア きゅうり 赤ピーマン	三温糖 オリーブ油	カレー粉 酢 醤油 こしょう
11 / 火	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のみそ煮	豚肉 豆腐 昆布 白みそ 赤みそ	冬瓜 人参 いんげん こんにゃく	三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節
	イカの小判焼き 野菜の甘酢和え	イカの小判焼き(イカ 大豆) シーチキン(大豆)	人参 キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油	塩 醤油 酢
12 / 水	ジャコ入り炊き込みご飯	ちぎ揚げ(大豆) しらす	人参 小松菜 干し椎茸	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 粉かつお
	豆腐の肉みそかけ	豆腐 豚肉 赤みそ	玉ねぎ	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 みりん 料理酒 かつお節
	もずくのキムチ和え	ちくわ もずく	赤うり きゅうり	三温糖 ごま油	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
13 / 木	麦ごはん			米 麦	
	ピピンバ(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) 春雨スープ オレンジ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ほうれん草 もやし 人参 白菜 人参 チンゲン菜 しょうが オレンジ	ごま油 ごま 春雨	塩 醤油 鶏だし骨
14 / 金	スパゲティミートソース(めん)			スパゲティ(小麦)	塩 パセリ オリーブ油
	スパゲティミートソース(ソース)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	三温糖 こめ油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩
	ほうれん草オムレツ 赤うりの梅サラダ		ほうれん草オムレツ(卵 大豆)		
17 / 月	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜スープ	ベーコン(大豆 卵 乳) 白いんげん豆	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ		塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
	ぎなこナッツ たまごサンド(具)	きな粉(大豆) シーチキン(大豆) 卵	きゅうり ピクルス	アーモンド カシューナッツ 三温糖 マヨネーズ(卵 大豆 りんご) 三温糖	塩 こしょう
18 / 火	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豆腐	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	里芋 ごま油	塩 薄口醤油 醤油 料理酒 みりん かつお節
	魚のヨーグルトみそ焼き	ほき ヨーグルト(乳) チーズ(乳) 甘口白みそ	玉ねぎ パセリ 人参		
19 / 水	ひじきの炒り煮	ひじき 豚肉 大豆 ちぎ揚げ(大豆)	人参 切干大根 こんにゃく	こめ油 三温糖	醤油 塩 みりん 料理酒
	塩焼きそば	鶏肉	キャベツ もやし 人参 小松菜 きくらげ	中華めん(小麦 大豆) ごま油	塩 醤油 こしょう
	芋くじ天ぷら 赤うりの酢みそ和え	イカ 白みそ	赤うり きゅうり	ごま 三温糖	酢
20 / 木	麦ごはん			米 麦	
	おくらと卵のスープ	卵	玉ねぎ おくら えのき		醤油 塩 こしょう 料理酒 かつお節
	シューマイ チンジャオロース		シューマイ(豚肉 鶏肉 大豆 小麦 乳) ピーマン 人参 たけのこ しょうが	じゃがいも こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 料理酒
21 / 金	ぼろぼろじゅうしい	シーチキン(大豆)	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
	きびなごから揚げ	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 カレー粉
	ゴーヤチャンプルー バナナ	豆腐 豚肉 卵	にがり 玉ねぎ 人参 バナナ	こめ油	塩 こしょう 醤油
24 / 月	ピザトースト	ベーコン(卵 大豆 乳) チーズ(乳)	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	食パン(小麦 乳 大豆) こめ油	ピザソース(大豆)
	グリーンスープ	鶏肉 牛乳	グリーンピース セロリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
	イタリアンサラダ	ミックスピーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	パパイア きゅうり 人参 黒オリーブ		イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
25 / 火	麦ごはん			米 麦	
	貝だくさんみそ汁	赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく しめじ 小松菜	じゃがいも	かつお節
	さばの塩焼き 人参しりしりー	さば 卵 シーチキン(大豆)	にんにく 人参 パパイア	こめ油	塩 醤油
26 / 水	キムチ焼きうどん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	うどん(小麦) こめ油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩 みりん
	ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 糸けすり 牛乳	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
	赤うりのツナ和え	シーチキン(大豆) わかめ	赤うり きゅうり	三温糖	醤油 酢
27 / 木	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のそぼろ丼	豚肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 コーン 葉ねぎ しょうが	こめ油 でん粉	醤油 みりん 塩 中華がらスープ(鶏肉 豚肉)
	アーサのみそ汁 スイカ	豆腐 アーサ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 えのき スイカ		かつお節
28 / 金	オムライス(ご飯)	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	オムライス(卵)	オムライス用たまご(卵 大豆)			ミニケチャップ
	ポテトといんげんソテー ヨーグルト	ベーコン(卵 大豆 乳) ヨーグルト(乳 ゼラチン)	いんげん 人参 にんにく	じゃがいも こめ油	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・りの等の海藻類や、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)