

2024 9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			
		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
2 月	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 牛乳	人参	麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
	スクランブルエッグ	卵	玉ねぎ パセリ	こめ油	塩 こしょう
	大豆のマリネ	大豆 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 こしょう
	ミネケチャップ				ケチャップ
3 火	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ 青ねぎ 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
	ししゃも塩焼き	ししゃも			塩
	パパイヤのキムチ和え		パパイヤ きゅうり	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 酢
4 水	ソース焼きそば	鶏肉	キャベツ もやし 人参 小松菜	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 ウスターソース オイスターソース
	じゃがいもと塩昆布炒め	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	にんにく	じゃがいも マーガリン	薄口醤油 塩昆布
	わかめの酢の物	わかめ	赤うり きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
5 木	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 しめじ		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	魚のみそ焼き	さば 赤みそ	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
6 金	ぎんぴらごぼう	豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油 ごま油 ごま	醤油 塩 みりん トウバンジャン かつお節
	やふあらしゅうしい	シーチキン(大豆) もずく	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
	さつま芋のシークワーサー煮		シークワーサー果汁	さつま芋 三温糖	塩
9 月	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	白いんげん豆のスープ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆) 白いんげん豆	人参 マッシュルーム パセリ	じゃがいも	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) 塩 こしょう 鶏だし骨
	豆腐入りミートローフ	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 三温糖	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
10 火	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ピクルス レモン果汁	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
	赤飯	あずき		米 もち米	
	なかもみ汁	豚肉 豚なかみ	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが		薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節
11 水	魚の天ぷら	ほき 卵		小麦粉 サラダ油	塩
	もやしのみそ和え	甘口白みそ	もやし きゅうり 人参	ごま 三温糖	酢
	焼きうどん	鶏肉 ちき揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 椎茸	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 みりん
12 木	ナッツごぼう		ごぼう	小麦粉 サラダ油 アーモンド カシューナッツ 三温糖	醤油 みりん
	赤うりの梅肉和え	糸けずり	赤うり きゅうり	三温糖	梅びしお(りんご) 醤油 カリカリ梅
	麦ごはん			米 麦	
13 金	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 塩 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉)
	かきたま汁	卵 豆腐		でん粉	塩 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
	フルーツ和え		バナナ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 シークワーサー果汁	グラニュー糖	
17 火	五目チャーハン	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 しょうが	米 麦 こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨
	豆腐のチリソースかけ	豆腐 えび	玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ	こめ油 三温糖 でん粉	ケチャップ オイスターソース トウバンジャン
	春雨ナムル		キャベツ 小松菜 人参	春雨 三温糖 ごま ごま油	醤油 塩
18 水	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節
	ふちやぎ	あずき		もち粉 さつまいも 三温糖	塩
	赤うりとパインの甘酢和え		赤うり きゅうり パイン缶	三温糖	醤油 塩 酢
19 木	子キンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	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
	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 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 塩 こしょう
20 金	みかん		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	親子丼	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	かつお節 みりん 醤油 塩
24 火	冬瓜のみそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	冬瓜 小松菜		かつお節
	切干大根とひじきの和え物	あお豆 ひじき	切干大根 人参	ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
	チーズリゾット	シーチキン(大豆) チーズ(乳)	白菜 人参 コーン	米 麦	薄口醤油 塩 鶏だし骨
25 水	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
	キャベツソテー	豚肉	キャベツ 人参 しめじ ほうれん草	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
	わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
26 木	じゃがいものみそ汁	赤みそ 白みそ	小松菜 えのき	じゃがいも	かつお節
	しらす入り卵焼き	卵 アーサ シーチキン(大豆) しらす	玉ねぎ	こめ油 三温糖	料理酒 薄口醤油 みりん
	もやしのごま和え	ちくわ	もやし きゅうり 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖 ごま	トウバンジャン 醤油 酢
27 金	さつま芋入り炊き込みご飯	ちき揚げ(大豆) あお豆	人参	米 麦 さつまいも こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉 豚肉)	しょうが	三温糖 でん粉	醤油 みりん
	こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 塩
30 月	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のみそ煮	豚肉 厚揚げ 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
	チーズはんぺんフライ		チーズはんぺんフライ(小麦 卵 乳 大豆)	サラダ油	
27 火	キャベツのシークワーサー和え	シーチキン(大豆)	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 シークワーサー果汁	三温糖	塩 薄口醤油 酢
	スパゲティボンゴレ	あさり	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 料理酒 ケチャップ デミグラスソース こしょう
	シークワーサーケーキ	卵 牛乳	シークワーサー果汁	ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 小麦粉 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
30 月	大根サラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 コーン きゅうり	三温糖	マリネドレッシング(大豆 りんご)
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のカレースープ	鶏肉 白いんげん豆	冬瓜 人参 パセリ		塩 こしょう 薄口醤油 カレー粉 鶏だし骨
30 月	魚のマスタード焼き	ほき	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 粒入りマスタード
	ひじきチーズサラダ	ひじき チーズ(乳)	きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) 酢 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)