

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。

| 日<br>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<br>1・2群(たんぱく質・無機質) | おもに体の調子を整える<br>3・4群(ビタミン・無機質)  | おもに力や熱となる<br>5・6群(炭水化物・脂質)        | 調味料・だしなど                              |
| 2<br>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<br>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                                |
|         | ミニケチャップ        |                                |                                |                                   | ケチャップ                                 |
| 3<br>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<br>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)<br>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<br>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<br>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<br>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                 |
|         | やぶあらじゅうしい      | 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<br>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)<br>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)<br>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)<br>小麦粉 三温糖             | 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ<br>ウスターソース デミグラスソース |
| 10<br>火 | コールスローサラダ      |                                | キャベツ きゅうり 人参<br>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<br>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<br>木 | ナッツごぼう         |                                | ごぼう                            | 小麦粉 サラダ油 アーモンド<br>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<br>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<br>黄桃缶 シークワーサー果汁 | グラニュー糖                            |                                       |
| 17<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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)<br>小麦粉 三温糖 マーガリン | ベーキングパウダー                             |
| 30<br>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<br>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<br>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)<br>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・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)