

2024 10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/月/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/火	麦ごはん			米 麦	
	南瓜と卵のみそ汁	卵 赤みそ 白みそ	かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ		かつお節
	豚の生姜焼き	豚肉	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
2/水	ペペロンチーノ	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく 赤唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
	ポテトのチーズ炒め	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆) チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも こめ油	塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
	キャベツのごまサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ いんげん 人参		ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
3/木	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	イカ えび 豚肉	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ	三温糖 でん粉 こめ油	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉)
	中華ポテト			中華ポテト(28品目なし)	
4/金	切干大根のキムチ和え	もずく ちくわ	切干大根 小松菜	三温糖	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
	ヤンキー大田のがむしゅらチャーハン	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン にんにく	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	ささみチーズ焼き		ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)		
7/月	中巻くらげ和え	わかめ 中巻くらげ(小麦 乳 大豆 ごま)	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	バターチキンカレー	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 トマト缶 リンゴピューレ(りんご)	こめ油 バター	カレーフレーク 鶏だし骨
8/火	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 チーズ(乳)	大根 赤ピーマン きゅうり レモン果汁	三温糖	酢 こしょう 薄口醤油
	パイナップル		パイナップル		
	麦ごはん			米 麦	
9/水	春雨スープ	あさり	きゃべつ 人参 しょうが	春雨	塩 醤油 鶏だし骨
	フーヨーハイ	卵 オーシャンキング	グリーンピース たけのこ 干し椎茸	こめ油 三温糖 でん粉	塩 オイスターソース ケチャップ 酢 醤油
	もやし中華和え	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ほうれん草 もやし 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖	トウバンジャン 醤油 酢
10/木	給食のり	給食のり(小麦 大豆)			
	ひじき入り炊き込みご飯	鶏肉 ひじき	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	魚の梅みそ焼き	ばさ 赤みそ		三温糖	梅びしお(りんご) みりん 料理酒
11/金	ほうれん草の白和え	シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 人参 こんにやく	三温糖	塩
	麦ごはん			米 麦	
	大根スープ	鶏肉	大根 人参 小松菜 コーン		塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
15/火	レバーとポテトのソースがけ	豚レバー	しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 サラダ油 でん粉	醤油 ケチャップ ウスターソース
	ブルーベリーヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	ブルーベリー パナナ パイン みかん 黄桃		
	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 人参 小松菜 干し椎茸	うどん(小麦)	醤油 みりん 料理酒 塩 煮干しだし
16/水	きびなごカーブチーソースかけ	きびなご	カーブチー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
	大根の和え物	シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
	麦ごはん			米 麦	
17/木	冬瓜のそぼろ丼	豚肉 大豆	冬瓜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ しょうが	こめ油 でん粉	醤油 みりん 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
	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
	なかよしゼリー		カーブチー果汁 みかん パイン 黄桃	グラニュー糖	アガー
18/金	スパゲティナポリタン	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
	チョコチップクッキー	卵		小麦粉 三温糖 マーガリン チョコチップ(大豆 乳)	
	あお豆サラダ	あお豆 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きくらげ 大根 人参	三温糖	醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
22/火	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
	大根のみそ汁	絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	大根 小松菜 しめじ		かつお節
	すりみ揚げ	すりみ えび もずく 卵	人参	でん粉 サラダ油	塩
23/水	アーモンド和え		キャベツ もやし 人参	アーモンド 三温糖	醤油 酢
	チーズライス	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン	米 麦 じゃがいも こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
28/月	パイナップル	パイナップル	パイナップル	三温糖 オリーブ油	塩 酢 こしょう
	白花豆スープ	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	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
	ピザトースト	チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	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
29/火	マカロニサラダ	シーチキン(大豆)	人参 きゅうり キャベツ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 こしょう
	秋の幸のおこわ	豚肉 油揚げ	人参 葉ねぎ	米 麦 もち米 栗 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
	魚のもみじ焼き	ばさ	人参	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
30/水	いんげんのごま和え	ちくわ	いんげん 人参	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
	梨		梨		
	麦ごはん			米 麦	
31/木	アーサーのみそ汁	絹ごし豆腐 アーサー 赤みそ 白みそ	大根		かつお節
	カラフルな玉子焼き	卵 チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	ピーマン 赤ピーマン コーン	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
	キャベツのツナ和え	シーチキン(大豆)	キャベツ もやし 人参	三温糖	醤油 酢
25/金	コーンピラフ	えび	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	かぼちゃサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	かぼちゃ きゅうり	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 酢 こしょう
28/月	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんにく	こめ油 三温糖	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー
29/火	グリーンサラダ	ちくわ	ブロッコリー いんげん コーン きゅうり	三温糖	コールスロドレッシング 酢
	麦ごはん			米 麦	
	根菜のごま汁	鶏肉 赤みそ	人参 ごぼう 葉ねぎ こんにやく	じゃがいも ごま	料理酒 かつお節
30/水	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
	もずくの酢の物	もずく	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	薄口醤油 酢
	塩焼きそば	鶏肉 ちき揚げ(大豆)	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
31/木	さつま芋とアーモンドの甘辛	大豆		さつま芋 でん粉 サラダ油 三温糖 アーモンド ごま	醤油 みりん
	冬瓜の辛子みそ和え	たこ 甘口白みそ	冬瓜 きゅうり	三温糖	酢 醤油 からし
	麦ごはん			米 麦	
31/木	ハヤシライス	牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム	こめ油	赤ワイン こしょう 塩 ケチャップ 鶏だし骨 ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラスソース ウスターソース
	かぼちゃケーキ	チーズ(乳) 卵 牛乳	かぼちゃ	小麦粉 グラニュー糖 マーガリン ケーキミックス(小麦 乳 大豆)	ベーキングパウダー
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ シーチキン(大豆)	パパイア 赤ピーマン	三温糖 オリーブ油	酢 醤油 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)