

2024 11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 /金	ナシゴレン	えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 きくらげ	米 麦 こめ油	塩 醤油 トウバンジャン こしょう 鶏だし骨 アジアソース(えび かに 小麦 乳 大豆 魚介類)
	トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵 大豆 鶏肉)			
	ガドガドサラダ	厚揚げ	もやし キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	じゃがいも ごま 三温糖	ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦) オイスターソース 醤油 チリパウダー
5 /火	柿		柿		
	麦ごはん			米 麦	
	もずくと卵のスープ	もずく 卵	人参		醤油 塩 こしょう 料理酒 鶏だし骨
6 /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
	きなこナッツ	きな粉(大豆)		アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩
	きのこスパゲティ	鶏肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ エリンギ にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	トマトソース(大豆) ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう
7 /木	スイートポテト	生クリーム(乳) 卵		さつまいも マーガリン 三温糖	
	カミカミサラダ	しらす	切干大根 キャベツ コーン	ごま 三温糖	薄口醤油 酢
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
8 /金	かぼちゃと豆のスープ	鶏肉 ミックスビーンズ 生クリーム(乳)	玉ねぎ かぼちゃ	こめ油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう ローレル 鶏だし骨
	ハムカツ		ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)	サラダ油	
	白菜サラダ		白菜 きゅうり 人参		ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦)
11 /月	スライスチーズ	チーズ(乳)			
	キムタクごはん	鶏肉	玉ねぎ 大根漬 グリンピース 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	米 麦 こめ油	塩 醤油 鶏だし骨
	カミカミ天ぷら	大豆 さきいか(いか) 卵	人参 玉ねぎ きくらげ	小麦粉 コーンスターチ サラダ油	塩
12 /火	いんげんのおかか和え	ちくわ 糸けずり	いんげん キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ	薄口醤油
	みかん		みかん		
	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)	
13 /水	キャベツのスープ	ベーコン(豚肉 乳 大豆 卵)	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	魚のピザ焼き	さわら チーズ(乳)	ミックスベジタブル		塩 ピザソース
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	ブロッコリー	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ケチャップ レモン果汁 塩 こしょう ガーリックパウダー
14 /木	いちごジャム			いちごジャム(りんご)	
	麦ごはん			米 麦	
	豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	こめ油	カレーフレーク 塩 豚だし骨
15 /金	ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦 大豆 豚肉 ごま)		
	パパイヤの和え物	シーチキン(大豆)	パパイヤ きゅうり 人参 シークワーサー果汁	三温糖	酢 薄口醤油 塩 こしょう
	沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ(大豆)	人参 キャベツ もやし にんにく	沖縄焼きそば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
19 /火	じゃがいもタシアー	ベーコン(豚肉 乳 大豆 卵)	にら	じゃがいも こめ油	塩 醤油
	大根のみそ和え	いか 甘白みそ	大根 きゅうり	三温糖	酢 醤油
	みかん		みかん		
20 /水	麦ごはん			米 麦	
	三色丼(肉・卵)	鶏肉 豚肉 大豆 錦糸卵	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
	三色丼(野菜)		ほうれん草	三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
21 /木	さつま汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく 青ねぎ	さつまいも	かつお節
	りんごタルト		りんごのタルト(大豆 りんご)		
	深川飯	あさり 大豆	人参 ごぼう 干し椎茸 青ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 料理酒 かつお節
22 /金	干草焼き	干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
	春雨の和え物	鶏肉	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
	梨		梨		
25 /月	紅芋パン			紅芋パン(小麦 乳 大豆)	
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉 乳 大豆 卵) 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 にんにく パセリ	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
	手作りグラタン	えび チーズ(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油 マカロニ(小麦)	塩 こしょう ホワイトソース(小麦 乳 大豆)
26 /火	黄桃		黄桃		
	中華ちまきごはん	鶏肉	干し椎茸 人参 あお豆 にんにく しょうが	米 もち米 こめ油	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう 鶏だし骨
	さばの塩こうじ焼き	さば	にんにく		塩こうじ 料理酒
27 /水	もやしのツナ和え	シーチキン(大豆)	もやし キャベツ 人参	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油
	麦ごはん			米 麦	
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 長ねぎ しょうが	じゃがいも	かつお節
28 /木	うじら豆腐	豆腐 すりみ 卵	人参 きくらげ にら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
	ひじきの佃煮	ひじき	ゆかり	三温糖 ごま	醤油 かつお節
	もずく雑炊	シーチキン(大豆) もずく	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
29 /金	きびなごの甘露煮	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	料理酒 醤油 みりん
	大根のピリ辛和え	ちくわ	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
	梨		梨		
29 /月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦 乳 大豆) 黒糖 サラダ油 アーモンド 三温糖	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参	こめ油 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 鶏だし骨
	ほうれん草ソテー		ほうれん草 しめじ コーン	こめ油 バター	塩 醤油 こしょう
29 /火	みかん		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花生油&いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 豚だし骨 りんごピューレ(りんご) ウスターソース
29 /水	ゆで卵	卵			
	シーフードサラダ	たこ えび	キャベツ 人参 ほうれん草	アーモンド	イタリアンドレッシング(りんご 大豆)
	トマトクリームスパゲティ(スパゲティ)			スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩
29 /木	トマトクリームスパゲティ(トマトクリーム)	あさり 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶	こめ油 小麦粉 マーガリン	料理酒 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	くるまふナゲット		くるまふナゲット(小麦 鶏肉 大豆)		
	大根サラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 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
29 /金	麦ごはん			米 麦	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	大根		塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
	酢魚	たら	人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 たけのこ しょうが	じゃがいも サラダ油 こめ油 三温糖	ケチャップ 塩 酢
29 /土	フルーツ杏仁		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	三温糖 杏仁寒天(乳)	
	ツナライス	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	豆腐のきのこソース焼き	豆腐	しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ	でん粉 こめ油 でん粉	醤油 みりん オイスターソース
29 /日	えびとレンズ豆のサラダ	えび レンズ豆	人参 パセリ	じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	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)