

12月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



献立名	2(月)	3(火)	4(水) 大宮中3年欠食	5(木) 大宮中3年欠食	6(金) 大宮中3年欠食
	9(月) 桜中欠食	10(火) 桜中欠食	11(水)	12(木)	13(金) 桜中欠食
	16(月) 名護中3年欠食	17(火) 名護中3年欠食	18(水) 名護中3年欠食	19(木)	20(金)
	23(月)	24(火)	25(水)	今月の給食に使用する 名護市産の食材	
	<p>もうすぐ冬休みが始まります。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、冬休み中には年末年始の行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。</p> <p>あなたの家の年越しメニューは？</p>		<p>★冬休みを元気に過ごすためのポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> ★こまめに手を洗う ★早寝・早起きを心がける ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる ★適度に体を動かす 		

2024 12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
2 /月	食パン ひよこ豆と野菜のスープ 魚のバジル焼き 紅芋クリーム	鶏肉 ひよこ豆	人参 大根 キャベツ	食パン(小麦 乳 大豆) こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		さば チーズ(乳)	バジル にんにく	オリーブ油	塩
		牛乳 生クリーム(乳)	シークワーサー果汁	紅芋 マーガリン 三温糖	
3 /火	麦ごはん 真だくさんみそ汁 フーチャンプルー 納豆みそ 焼きのり	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 しめじ こんにゃく 葉ねぎ	米 麦 じゃがいも	かつお節
		卵 豚肉	人参 小松菜 もやし	麩(小麦 大豆) こめ油	薄口醤油 塩 醤油 こしょう
		納豆 シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
4 /水	すき焼きうどん ちくわのオープン焼き ごまジャコ和え	牛肉 厚揚げ	こんにゃく 白菜 人参 ほうれん草	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	醤油 料理酒 塩 みりん かつお節
		ちくわ チーズ(乳) 牛乳 糸けすり	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		しらす	切干大根 きゅうり コーン	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
5 /木	麦ごはん 麻婆大根 シューマイ バンバンジーサラダ	豆腐 豚肉 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 葉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 中華スープ(鶏肉 豚肉)
			シューマイ(豚肉)	鶏肉 大豆 小麦 乳)	
		鶏肉	キャベツ きゅうり 人参	三温糖 ごま油	醤油
6 /金	もずく入り炊き込みご飯 きびなごのチリソースかけ 野菜のツナ和え みかん	鶏肉 もずく	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 豚だし骨
		きびなご		でん粉 サラダ油 三温糖	塩 こしょう 料理酒 ケチャップ 醤油 トウバンジャン
		シーチキン(大豆)	もやし 小松菜 人参	三温糖	醤油 塩 酢
9 /月	コッペパン ブラウンシチュー ポイルウインナー シーザーサラダ			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	デミグラスソース 鶏だし骨 ハヤシルウ(小麦 大豆)
		ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	キャベツ きゅうり 人参 コーン		シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
10 /火	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さばのカレー焼き ひじきの炒め煮	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	大根 えのき	米 麦	かつお節
		さば	しょうが		醤油 みりん 料理酒 カレー粉
		ひじき 豚肉 ちぎ揚げ(大豆) 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
11 /水	海鮮焼きそば ごま菓子 わかめの和え物	イカ えび あさり	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 きくらげ	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油 チキンフイヨン(鶏肉)
			レーズン	ごま アーモンド マーガリン コーンフレーク マシュマロ	
		わかめ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢 塩
12 /木	麦ごはん キムチスープ ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜) みかん	あさり 卵 ゆし豆腐 赤みそ	にら	米 麦	キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨
		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
			小松菜 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
13 /金	トマトリゾット 白花豆コロッケ バーベキューソテー ヨーグルト	鶏肉	トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 オリーブ油 三温糖	ケチャップ 塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
			白花豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油		
		豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	こめ油	醤油 みりん 塩
16 /月	コッペパン 白菜スープ スラッピージョー さつまいものサラダ			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		鶏肉	白菜 人参 絹さや マッシュルーム		塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
		豚肉 大豆	玉ねぎ トマト缶 きくらげ	三温糖 こめ油	ケチャップ 塩 デミグラスソース チリパウダー コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
17 /火	麦ごはん アーサと卵のスープ 春巻き チャプチェ	豆腐 卵 アーサ		米 麦 でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
			春巻き(小麦 ごま 大豆 鶏肉) サラダ油		
		豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸 しょうが にんにく	春雨 こめ油 三温糖 ごま油	塩 こしょう 醤油
18 /水	ツナとトマトのスパゲティ りんごケーキ カラフルサラダ	シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
		卵 牛乳	りんご	小麦粉 グラニュー糖 マーガリン	ベーキングパウダー
		ひじき	きゅうり 大根 赤ピーマン	オリーブ油 三温糖	酢 こしょう 薄口醤油 塩
19 /木	麦ごはん 肉じゃが 高菜卵焼き 厚揚げサラダ	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉)
			高菜卵焼き(卵 小麦 大豆)		
		厚揚げ シーチキン(大豆) 糸けすり	キャベツ きゅうり 人参		薄口醤油 塩ドレッシング(大豆 ごま)
20 /金	くひあじゅうしい イカフライ こんにゃく和え みかん	豚肉 ちぎ揚げ(大豆) 昆布	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
			イカフライ(いか 小麦 大豆) サラダ油		
		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
23 /月	バーガーパン ポトフ ほうれん草オムレツ フルーツ白玉	ウインナー(鶏肉 豚肉)	白菜 玉ねぎ 人参	バーガーパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		卵 チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 大豆 卵)	ほうれん草 コーン	こめ油 紅芋	塩 こしょう
			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 シークワーサー果汁	白玉だんご グラニュー糖	
24 /火	麦ごはん チリムチ汁 魚のごま風味焼き キャベツの甘酢和え	鶏肉 白みそ	大根 人参 葉ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも さつまいもでん粉	塩 煮干しだし 料理酒 醤油 みりん
		さば		ごま	塩 醤油 酢
		ちくわ	キャベツ 人参 きゅうり	三温糖 ごま油	
25 /水	キャロットライス タンドリーチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 こめ油 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ		塩 酢 カレー粉 パプリカパウダー
		チーズ(乳)	トマト あお豆 大根 レモン果汁	三温糖	酢 こしょう
		クリスマスケーキ(大豆)			

※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)