

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



1(月) 献立名	えびとレンズ豆のサラダ 豆腐のきのこソース焼き ツナライス	2(火) ボイルウインナー/シーザーサラダ コッペパン ブラウンシチュー	3(水) 大宮中3年欠食 枝豆シュー/マイ 麦ごはん	4(木) 大宮中3年欠食 チーズケーキ/カラフルサラダ ツナとトマトのスパゲティ	5(金) 大宮中3年欠食 きびなごのチリソースかけ もずく入り炊き込みご飯			
8(月) 桜中欠食 献立名	わかめの中華和え 魚の油淋鶏風 レタスチャーハン	9(火) 桜中欠食 ほうれん草と豆のオムレツ 黒糖パン	10(水) みかん ビビンバ(肉・野菜) 麦ごはん	11(木) スー/ネー/タピオカ 沖縄焼きそば	12(金) 桜中欠食 ゆで卵/シーフードサラダ 麦ごはん チキンカレー			
15(月) 献立名	オレンジ 白花豆コロッケ/バーベキューソテー トマトリゾット	16(火) 紅芋クリーム/魚のバジル焼き 食パン ひよこ豆と野菜のスープ	17(水) 名護中2年欠食 焼きのり 納豆みそ 麦ごはん 石狩汁	18(木) 名護中2年欠食 ちくわのオーブン焼き すき焼きうどん	19(金) 名護中2年欠食 コールスロー/豚肉のノルウェー風 麦ごはん 卵スープ			
22(月) 献立名	みかん いかフライ/こんにゃく和え 冬至じゅうしき 冬至にちなんて	23(火) スラッピージョー/さつまいもサラダ コッペパン 白菜スープ	24(水) タンドリー/チキン 大根とくるみのサラダ キヤロットライス	25(木) クリスマスケーキ 星形ポテト/クリスマスサラダ ほうれん草のクリームパンネ クリスマスマニュ	今月の給食に使用する 名護市産の食材 卵・鶏肉・きゅうり 小松菜・トマト・大根 みかん・にら シークワーサー果汁			
献立名	<p>寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!</p> <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かがちですが、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>							
献立名	<p>風邪予防にとりたい栄養素と食べ物</p> <p>強い抗酸化作用で体を守る</p> <table border="1"> <tr> <td>ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ</td> <td>ビタミンC いちご バブリカ キウイフルーツ じゃがいも</td> <td>ビタミンE サケ サラダ油 アーモンド</td> </tr> </table>					ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ	ビタミンC いちご バブリカ キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE サケ サラダ油 アーモンド
ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ	ビタミンC いちご バブリカ キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE サケ サラダ油 アーモンド						

2025 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・脂質)	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 月	牛乳 ツナライス 豆腐のきのこソース焼き えびとレンズ豆のサラダ	シーチキン(大豆) 豆腐 えび レンズ豆	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ 人参 パセリ	米 麦 こめ油 こめ油 でん粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 みりん オイスターソース 酢 塩 こしょう
2 火	牛乳 コッペパン ブラウンシチュー 無塩せきロングワインナー シーザーサラダ			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
3 水	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 枝豆シューまい パンパンシーサラダ	豆腐 豚肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 麦 三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	デミグラスソース ケチャップ 鶏だし骨 ハヤシルウ(小麦 大豆) シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
4 木	牛乳 ツナとトマトのスパゲティ チーズケーキ カラフルサラダ	シーチキン(大豆) クリームチーズ(乳) 牛乳 卵 ひじき	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり 大根 赤ビーマン	スパゲティ(小麦) こめ油 バター グラニュー糖 コーンスターーチ オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 こしょう 薄口醤油 塩
5 金	牛乳 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	鶏肉 もずく きびなご	人参 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油 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 トワバンジャン
8 月	牛乳 レタスチャーハン 魚の油淋鶏風 わかめの中華和え	豚肉 卵 バサ	レタス 人参 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 こめ油 ごま油 ごま ごま ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉	醤油 塩 豚だし骨 醤油 醋 薄口醤油 醋
9 火	牛乳 黒糖パン 白菜のクリームスープ ほうれん草と豆のオムレツ ナツツサラダ		人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 玉ねぎ	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じやが芋 こめ油 小麦粉 バター	
10 水	牛乳 麦ごはん キムチスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) みかん	あさり 卵 ゆし豆腐 赤みそ 豚肉	にら 玉ねぎ にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 ごま油 ごま	キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨 醤油 みりん 料理酒 トワバンジャン 塩 醤油
11 木	牛乳 麦ごはん スーネー ^{スープ} タピオカウブサー		小松菜 もやし 人参	米 麦	
12 金	牛乳 麦ごはん チキンカレー ゆで卵 シーフードサラダ	鶏肉 白花豆&いんげん豆ペースト 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 赤ビーマン	米 麦 じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 豚だし骨 リングピューレ(りんご) ウスターソース
15 月	牛乳 トマトリゾット 白花豆コロッケ バーベキューソテー ^{スープ} オレンジ	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 醤油 みりん 塩
16 火	牛乳 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		白花豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油		
17 水	牛乳 麦ごはん 石狩汁 もやし炒め 納豆みそ 焼きのり	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ	米 麦	
18 木	牛乳 すき焼きうどん ちくわのオーブン焼き ごまじゃこ和え	牛肉 ひよこ豆 ちくわ チーズ(乳) 牛乳 糸けずり しらす	人参 大根 キャベツ パセリ 切干大根 きゅうり コーン	食パン(小麦 乳 大豆) うどん(小麦) 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖 ごま油	かつお節 醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 酒 塩 こしょう みりん 鶏だし骨 醤油 酒 ケチャップ ウスターソース
19 金	牛乳 麦ごはん 卵スープ 豚肉のノルウェー風 コールスローサラダ			米 麦	
22 月	牛乳 冬至じゅうしい イカフライ こんにゃく和え みかん	豚肉 ちき揚げ 昆布	人参 干し椎茸 葉ねぎ イカフライ(いか 小麦 大豆) サラダ油	米 麦 田芋 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
23 火	牛乳 コッペパン 白菜スープ スラッピージョー ^{スープ} さつまいものサラダ	鶏肉	白菜 人参 絹さや マッシュルーム	コッペパン(小麦 乳 大豆)	塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
24 水	牛乳 キャロットライス タンドリーチキン 大根とくるみのサラダ	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
25 木	牛乳 ほうれん草のクリームパンネ 星形ポテト クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵) あさり 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 人参 マッシュルーム コーン	さつまいも アーモンド アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆) コールスロードレッシング 塩ドレッシング(大豆 ごま)

※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)