



10月☆献立表



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL:098-835-9501
FAX:098-835-9488

2017年10月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月2日(月)	ハンバーグ(ケチャップ) キャベツとコーンのシーザーサラダ カリカリベーコン炒め コロコロ野菜のコンソメスープ きびごはん	小麦粉 米、きび	牛肉、鶏肉(乳) ベーコン(乳、卵)	トマト、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、えのき 人参、大根、パセリ	クリームパン 小麦、乳、大豆、卵
10月3日(火)	豚肉と春雨の炒め物 豆腐とひじきの中華サラダ 鶏ミンチと冬瓜あんかけ 白菜の中華スープ 白米 果物	春雨 マヨネーズ(卵) 片栗粉 白ゴマ 白米	豚肉 豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ミンチ	人参、玉ねぎ、しいたけ、ニラ ブロッコリー、人参、キャベツ 冬瓜、万能ねぎ 白菜、しめじ、えのき	シナモンズコーン 小麦、乳、大豆
10月4日(水) お月見メニュー	じゃが芋ときのこの炒め煮 マカロニサラダ 肉団子のホワイトソース 麩とわかめのお吸い物 芋ごはん	じゃが芋、さつまい マカロニ(小麦粉) 麩(小麦) 米、さつまい	鶏肉 ハム(乳) 鶏(乳、卵、大豆)	ブロッコリー、玉ねぎ、えのき、しめじ、えりん ぎ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン わかめ、万能ねぎ	お豆腐のみたらし団子 大豆
10月5日(木)	野菜たっぷり生姜炒め シークワサーなます ひじき煮 冬瓜のみそ汁 雑穀米 果物	 米、黒米、麦、きび	豚肉 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、唐パプリカ、ニラ 大根、人参、きゅうり、シークワサー ひじき、人参、こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、ほうれん草、人参、冬瓜	ひらやーちー 小麦、卵、大豆、魚
10月6日(金)	麻婆茄子 わかめとカニカマ和え 中華スープ 麦ごはん	片栗粉 白ゴマ 小麦粉 白ゴマ 米、麦	豚ミンチ カニカマ(卵) 魚介、豚、鶏	玉ねぎ、人参、ナス、ニラ わかめ、キャベツ、コーン、玉ねぎ キャベツ えのき、人参、玉ねぎ、ニラ	ちんすこう 小麦
10月7日(土)	肉じゃが 大根とオクラの和風サラダ きんぴらごぼう 野菜のみそ汁 白米 果物	じゃが芋 白ゴマ 米	豚肉 花かつお(魚) 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、いんげん 大根、おくら、きゅうり、塩昆布 ごぼう、人参、こんにゃく 季節の野菜	さつまい蒸しパン 小麦、乳、大豆、卵
10月9日(月) 体育の日	☆☆祝 日☆☆				
10月10日(火) ☆うちなー料理☆	豆腐ちゃんぷるー もずくのカラフルシークワサー風 人参しりしり アーサのみそ汁 雑穀米	 米、黒米、麦、きび	豚肉、豆腐(大豆) 卵 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、コーン、シークワサー、きゅうり 人参 アーサ、万能ねぎ	ミルク&フルーツゼリー 乳
10月11日(水)	鶏肉とナスのミートソース煮 ブロッコリーと野菜の洋風サラダ メンチカツ コンソメスープ きびごはん 果物	片栗粉 じゃが芋 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏肉 ベーコン(乳、卵) 豚肉	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピー ラ ブロッコリー、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ	ごまクッキー 小麦、大豆、乳
10月12日(木)	肉団子の酢豚風 わかめときゅうりの中華サラダ しめじとニラ玉 中華コンソメスープ ゆかりごはん	片栗粉 白ごま 片栗粉 片栗粉 米	鶏(乳、卵、大豆) 卵	人参、ピーマン、玉ねぎ、ヤングコーン わかめ、きゅうり、玉ねぎ、コーン しめじ、玉ねぎ、ニラ コーン、玉ねぎ、長ネギ しそ	もちもちヨーグルトケーキ 小麦、大豆、乳、
10月13日(金)	豚肉と根菜のみそ煮 和風マカロニサラダ 千切大根煮 ゆし豆腐 白米 果物	じゃが芋、さつまい マカロニ(小麦粉) 米	豚肉 カニカマ(卵) 豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、トマト 大根、人参、万能ねぎ 万能ねぎ	黒糖もちもち蒸しパン 小麦、乳
10月14日(土)	鮭の洋風あんかけ風 カラフルサラダ コーンクリームコロッケ 野菜スープ 白米	片栗粉 小麦粉、パン粉 米	鮭(魚) 鶏ささみ、チーズ(乳)	人参、玉ねぎ、長ネギ、インゲン ブロッコリー、玉ねぎ、人参 コーン 季節の野菜	野菜天ぷら 小麦、卵、魚



10月☆献立表



なかよし給食センター
那覇市古波蔵3-3-15
TEL:098-835-9501
FAX:098-835-9488

2017年10月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月16日(月)	ハンバーグ(中華ソース) 春雨サラダ しゅうまい 冬瓜スープ 白米 果物	春雨、白ゴマ 小麦粉 米	牛肉、鶏肉(乳) ハム(乳) 鶏肉(乳)大豆	玉ねぎ 人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ 冬瓜、しいたけ、ニラ	ジャムサンド(いちご) 小麦、大豆
10月17日(火) (健康食メニュー)	魚と野菜のトマト味噌煮 ブロッコリーとひじきゴマサラダ オクラともやし炒め そーめん汁 雑穀米	白ゴマ 片栗粉、白ゴマ そーめん(小麦) 米、黒米、麦、きび	魚(ハサ)、味噌(大豆) ちくわ(魚、卵) カニカマ(卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、しめじ、えのき、トマト、インゲン ブロッコリー、ひじき、人参 オクラ、人参、もやし 万能ねぎ	ちんびん 小麦、大豆
10月18日(水)	きのこのハヤシライス 彩りサラダ 一口とんかつ ミネストローネ 白米 果物	小麦粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米	牛肉 ツナ(マグロ) 豚肉(乳、卵)	しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、赤パプリカ、人参 玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	さくさくクッキー 小麦、乳、大豆
10月19日(木)	野菜の中華煮 ひじきのごま和え ブロッコリーとカニカマあんかけ えのきと卵のスープ 麦ごはん	片栗粉 白ゴマ 片栗粉 米、麦	豚肉 カニカマ(卵) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆、白菜 ひじき、きゅうり、人参、大豆水煮 ブロッコリー、玉ねぎ えのき、人参、ニラ	サーターアングァー 小麦、大豆、乳、卵
10月20日(金)	野菜そば もずく酢 グルクン天ぷら そばだし 麺 プリン	小麦粉 沖縄そば(小麦)	豚肉 グルクン(魚)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、きゅうり、コーン、シークアサー 万能ねぎ	キャラメル大学芋 乳、大豆
10月21日(土)	チキンの豆乳煮込み かぼちゃサラダ キャベツとツナのカレー炒め 野菜スープ きびごはん	小麦粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、きび	鶏、豆乳(大豆) ツナ(マグロ)	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、いんげん 季節の野菜	ツナサンド 小麦、大豆、魚
10月23日(月)	豚肉と野菜の甘酢あん ブロッコリーとコーンの中華サラダ 揚げ出し豆腐 大根としめじの中華スープ 白米	片栗粉 片栗粉 米	豚肉 ツナ(マグロ) 豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆 ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ 大根おろし、万能ねぎ 大根、しめじ、玉ねぎ	野菜ジュースゼリー 野菜ジュース
10月24日(火)	歩け歩け大会★お弁当会				シナモンスコーン豆乳ドーナツ 乳、大豆、小麦、卵
10月25日(水)	洋風ポトフ オリジナルサラダ 肉団子(トマト味) オニオンスープ 白米	じゃが芋 ゴマ 片栗粉	ソーセージ(乳、卵) ツナ(魚) 鶏(乳、卵、大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、大根 キャベツ、水菜、人参、レッドキドニー豆 玉ねぎ、パセリ	スコーン 小麦、大豆、乳
(インド) 10月26日(木) (国際料理)	キーマカレー インド風サラダ ツナと茄子のショートパスタ インド風スープ 白米 果物	小麦粉 フジリ(小麦粉) 米	合挽きミンチ ツナ(魚)	人参、玉ねぎ、枝豆、コーン、トマト きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、トマト、ひよこ豆 スナッキー、ナス、赤パプリカ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、セロリ、トマト	豆腐ドーナツ 乳、大豆、小麦、卵
10月27日(金)	鶏肉と野菜のさつま芋煮 きゅうりと大根のおかかかえ クープイリチー ほうれん草と油揚げのみそ汁 麦ごはん	片栗粉、さつま芋 米、麦	鶏肉 花かつお(カツオ) ちくわ(魚、卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、インゲン、コーン きゅうり、大根、人参、ブロッコリー 昆布、干切大根、人参、こんぶやく ほうれん草、えのき	黒糖ちんすこう 小麦
10月28日(土)	ひき肉とかぼちゃの味噌チーズ フレンチビーンズサラダ ポークとベジタブル炒め 野菜スープ きびごはん 果物	じゃが芋 米、きび	豚ミンチ、味噌(大豆)、チーズ(乳) 豆 ポーク(乳)	かぼちゃ、人参、玉ねぎ コーン、ブロッコリー、トマト 人参、コーン、グリーンピース 季節の野菜	おかずクロquette 小麦、大豆
10月30日(月)	おろしハンバーグ 枝豆とひじきのマヨサラダ 白身魚フライ 野菜ときこのみそ汁 雑穀米	マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米、黒米、麦、きび	牛肉、鶏肉(乳) ツナ(魚) 魚 味噌(大豆)	大根おろし、万能ねぎ ひじき、キャベツ、人参、枝豆 えのき、しめじ、キャベツ、人参	チョコパン 小麦、大豆、乳、卵
10月31日(火) ★ハローウィン★	パンフキンシチュー マセドアンサラダ チキンナゲット マカロニスープ パン ヨーグルト	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉 マカロニ(小麦粉)、じゃがいも パン(小麦)	鶏肉 ハム(乳) 鶏肉(乳、卵)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン 人参、玉ねぎ、カットトマト	ココアパウンドケーキ 小麦、大豆、乳、卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。