



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4月 (3品 月~土)

	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		
4月1日(土)	マーボー大根 野菜の塩こんぶ和え ブロッコリーとカニカマあんかけ 貝だくさんスープ(中華) 白米 果物	片栗粉	豚ミンチ	大根、人参、ニラ	ちんぴん (黒糖)	
		白ごま		キャベツ、人参、大根、きゅうり、こんにゃく		
			カニカマ、(乳、卵)	ブロッコリー、しめじ	小麦粉	
		米		季節の野菜		
4月3日(月)	野菜たっぷり生姜焼き かぼちゃマヨサラダ 白身魚フライ わかめと大根味噌汁 きびごはん 果物		豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ	ジャムサンド (ブルーベリー)	
		マヨネーズ	(卵)	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ		
		(小麦粉、パン粉)	ホキ(白身魚)	味噌(大豆)	大根、わかめ	小麦粉、大豆
		米 きび				
4月4日(火)	チキンとブロッコリーのコンソメ炒め わかめとカニカマサラダ 野菜のテリーヌ ミネストローネ 麦ごはん		鶏肉(大豆)	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき	さくさくクッキー	
			カニカマ(卵・乳)	わかめ、玉ねぎ		
			カニカマ(卵・乳)	オクラ、人参、コーン	小麦粉、マーガリン(大豆、乳)	
		米、麦		キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト/パセリ		
4月5日(水)	じゃが芋入りチンジャオロース 枝豆とひじきのマヨサラダ ぎょうざ わかめとしめじの中華スープ 白米 果物	じゃが芋(片栗粉)	牛肉	ピーマン、玉ねぎ、人参	豆腐ドーナッツ	
		白ごま、マヨネーズ		ひじき、人参、枝豆(大豆)		
		小麦粉	豚肉	わかめ、しめじ	豆腐(大豆)、小麦粉、 ゴマ	
		白ごま				
4月6日(木) ☆お祝いメニュー☆	チキンライス ポテマカサラダ メンチカツ 野菜たっぷりスープ 白米(チキンライス)		鶏肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン	お楽しみケーキ	
		じゃが芋、マカロニ(小麦粉)	豚肉(ハム、卵、乳)	玉ねぎ、人参、きゅうり		
		(小麦粉、パン粉)	豚肉、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参	小麦粉、卵、マーガリン (大豆、乳)	
		米				
4月7日(金)	もずく丼 白和え 干切大根 ソーメン汁 白米 果物	片栗粉	豚ミンチ	もずく、コーン、ピーマン、赤パプリカ、人参	フレンチトースト	
		すりごま(白)	豆腐、味噌(大豆)	水菜、人参		
		(小麦粉)	かつお	大根、人参、万能ねぎ	大豆、小麦粉、卵、乳	
		米		万能ネギ		
4月8日(土)	チキンの豆乳煮込み 枝豆とひじきのマヨサラダ ブロッコリーときのこのしょうゆ炒め 貝だくさん味噌汁 白米	じゃが芋	チキン、豆乳(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン	サターアングギー	
		すりごま(白)、マヨネーズ	(卵)、鶏肉	ひじき、枝豆(大豆)		
			ベーコン(豚、乳、卵)	ブロッコリー、えのき	小麦粉、卵、乳、大豆	
		米	味噌(大豆)	季節の野菜		
4月10日(月)	おろしハンバーグ キャベツとコーンのシーザーサラダ ひじき煮 わかめと玉ねぎの味噌汁 麦ごはん	(小麦粉)	牛肉、鶏肉(大豆、乳)	大根	フルーツポンチ	
			(卵、大豆)	キャベツ、人参、コーン		
			味噌(大豆)	ひじき、人参、こんにゃく、枝豆(大豆)	フルーツ	
		米、麦		わかめ、玉ねぎ		
4月11日(火)	鶏ひき肉と芋の旨煮 和風マカロニサラダ きんぴらごぼう アーサの味噌汁 きびごはん 果物	片栗粉、じゃが芋	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、インゲン	ラスク	
		マカロニ(小麦粉)	ツナ	キャベツ、人参、きゅうり		
		白ごま		ごぼう、人参、こんにゃく	大豆、小麦粉、マーガリン (大豆、乳)	
		米、きび	豆腐、味噌(大豆)	アーサ、万能ねぎ		
4月12日(水)	肉団子とブロッコリーのトマト煮込み 彩りサラダ キャベツと厚揚げのカレー炒め オニオンスープ きびごはん	じゃが芋、(片栗粉)	鶏肉(乳、卵)	ブロッコリー、白菜、玉ねぎ、トマト	フルーツ入りミルクゼリー	
			卵、大豆	キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ		
		(小麦粉)	豆腐(大豆)	キャベツ、玉ねぎ	乳	
		米、きび		玉ねぎ、パセリ		
4月13日(木) ☆国際料理☆	あんかけ焼きそば キャベツの中華サラダ 肉団子と甘酢あん 中華スープ 麺 プリン	片栗粉	豚肉、エビ	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ほうれん草	大学芋	
		白ごま	ツナ(かつお)	キャベツ、人参、きゅうり		
			鶏肉(乳、卵)	玉ねぎ、クレープピース、トマト	大豆、小麦粉、ゴマ	
		小麦粉		わかめ、長ネギ		
4月14日(金)	とーぷちゃんぶるー ねばねばサラダ 人参しりしり 豚汁 雑穀米		豆腐(大豆)、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ニラ	バナナパウンドケーキ	
				大根、とろろ昆布、きゅうり、人参		
			卵	人参	小麦粉、卵、マーガリン (大豆、小麦粉)	
		米、黒米、麦、きび	豚肉、味噌(大豆)	大根、人参、しめじ、ごぼう、こんにゃく		



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4月 (3品 月~土)

	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	
4月15日(土)	豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ ツナの包み揚げ 貝だくさんスープ 白米 果物	片栗粉	豚肉、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、しめじ、枝豆(大豆)	紅茶スコーン
		小麦粉	鶏ささみ	キャベツ、人参、きゅうり、もやし、トマト	マーガリン(乳、大豆)、乳
米	ツナ(卵・乳)	季節の野菜			
4月17日(月)	回鍋肉 キャベツとカニカマサラダ 春巻 野菜スープ きびごはん 果物	片栗粉	豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	かぼちゃのあべかわ
		春雨	カニカマ(乳、卵)	キャベツ、わかめ	大豆
		じゃが芋	鶏肉(大豆)	キャベツ、にんにく	
米、きび		グリーンピース、人参、玉ねぎ			
4月18日(火)	カミカミカレー フロッコリーサラダ マカロニナポリタン コーンスープ パセリごはん	じゃが芋	鶏肉	人参、大根、玉ねぎ、枝豆(大豆)	ココアプリン
		小麦粉	ツナ	フロッコリー、人参、ひじき	乳
		マカロニ(小麦粉)	チーズ(乳)	玉ねぎ、ピーマン	
米		コーン、パセリ			
4月19日(水)	白身魚の豆乳煮込み 野菜の和風サラダ 唐揚げ コンソメスープ パン 果物	(小麦粉)、じゃが芋	魚(ホキ)、大豆	ほうれん草、玉ねぎ、赤パプリカ	ちんすこう
		小麦粉		インゲン、人参、コーン、キャベツ	
		(小麦粉)	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉
		小麦粉	(卵、乳、大豆)		
4月20日(木)	肉じゃが ごぼうサラダ チキンナゲット わかめと白菜の味噌汁 雑穀米	じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、人参、インゲン	豆乳パンナコッタ
		マヨネーズ	味噌(大豆)、ハム、(乳、卵)	ごぼう、人参、枝豆(大豆)	大豆
		(小麦粉)	鶏肉(乳、卵)	味噌(大豆)	
米、黒米、きび、麦		わかめ、白菜			
4月21日(金)	豚肉チャブチェ フロッコリーの中華サラダ 大学芋 卵の中華スープ 麦ごはん 果物	春雨、白ごま	豚肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ	蒸しパン
		さつま芋、黒ゴマ		フロッコリー、えのき、人参、きゅうり	小麦粉、乳、大豆、卵
		ゴマ油、片栗粉	卵	わかめ	
米、麦					
4月22日(土)	ソーセージの洋風ポトフ 豆腐と野菜のゴマドレサラダ かぼちゃときのこの洋風チーズ 貝だくさんスープ 白米	じゃが芋	ソーセージ(乳)	玉ねぎ、人参、大根、キャベツ	パンケーキ (マーマレード)
		白ごま	豆腐(大豆)、ツナ	レタス、人参	卵、乳、大豆
米	チーズ(乳)	かぼちゃ、玉ねぎ、えのき			
4月24日(月)	ハンバーグ(ホワイトソース) 彩りサラダ 野菜コロッケ ABCコンソメスープ 麦ごはん	(小麦粉)	牛肉、鶏肉(乳)	玉ねぎ、グリーンピース	フルーツヨーグルト
		じゃが芋(小麦粉、パン粉)	(乳、卵)	人参、コーン	フルーツ、乳
		マカロニ(小麦粉)		キャベツ、玉ねぎ、パセリ	
米、麦					
4月25日(火) ★うちなーメニュー★	野菜そば カラフルもずく酢 クープイリチー そばだし 麺 誕生会ケーキ		豚肉(ポーク、乳)	人参、キャベツ、玉ねぎ	スコーン
			豚肉	もずく、きゅうり、コーン	乳、マーガリン(大豆、乳)
		麺(小麦粉)	かつお	昆布、人参、千切大根	
4月26日(水)	マーボー豆腐 野菜たっぷり春雨サラダ 野菜とちくわの中華炒め 大根とわかめスープ きびごはん	片栗粉	豚ミンチ、豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、ニラ、トマト	ヨーグルトもちもちケーキ
		春雨、白ごま	豚(ハム)、(乳)	人参、きゅうり、きくらげ	乳、大豆、卵、小麦粉
米、きび	ちくわ(卵、乳)	えのき、しめじ、玉ねぎ			
4月27日(木)	挽き肉とナスのミートソース煮 さつま芋とじゃが芋のマヨサラダ 照り焼き肉団子 オニオンスープ 麦ごはん 果物	片栗粉	鶏肉	ナス、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト	味噌クッキー
		さつま芋、じゃが芋、マヨネーズ	ハム(乳、卵)	きゅうり、コーン	味噌(大豆)、小麦粉、マーガリン(大豆、乳)
米、麦	鶏肉(乳、卵)	玉ねぎ、パセリ			
4月28日(金)	豚ミンチとキャベツのニンニク炒め 白和え 大根と人参炒め そーめん汁 雑穀米	片栗粉、じゃが芋	豚ミンチ	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	ポロポロシューシー
			豆腐、味噌(大豆)	ひじき、ほうれん草、人参	ポーク(乳)
		小麦粉	おかつ	大根、人参、万能ねぎ	
米、黒米、きび、麦	味噌(大豆)	万能ねぎ			
4月29日(土)	野菜の中華煮 わかめときゅうりの和え物 しゅうまい 貝だくさんスープ 白米 果物	片栗粉	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参	ツナサンド
		小麦粉	鶏肉(大豆、乳)	わかめ、きゅうり、玉ねぎ、大根	ツナ(大豆)、小麦粉、マヨネーズ(卵)
		米		玉ねぎ、キャベツ	
		万能ねぎ			
4月30日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉、じゃが芋	牛肉	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	ぶどうゼリー&スナック
		米			小麦粉

※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。

