

平成31年 4月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 月	ごはん チキンカツ インゲンソテー みそ汁	ごはん 大豆油	★チキンカツ さつま揚げ 油揚げ	さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん	16 / 火	ごはん 魚のチーズ風味焼き 大根そぼろ煮 みそ汁	ごはん オリーブ油 かたくり粉 パン粉	白身魚 ★粉チーズ 鶏ひき肉 油揚げ	パジル パセリ だいこん だいこん葉 キャベツ こまつな
2 / 火	ごはん さばの竜田揚げ クーブイリチー カリフラワーサラダ 中華スープ	ごはん かたくり粉 大豆油 こんにやく ★マヨネーズ グラニュー糖 はるさめ	さば 刻み昆布 さつま揚げ ツナ	にんじん 干しいたけ カリフラワー ブロッコリー ほうれん草	17 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め ポテトサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり えのきたけ・ねぎ
3 / 水	ごはん ミートコロッケ 豆腐チャンプルー すまし汁	ごはん 大豆油	★ミートコロッケ 沖縄豆腐 豚コマ肉	キャベツ もやし にんじん にら 干しいたけ こまつな	18 / 木	カレーライス ブロッコリーツナ和え もも缶	ごはん じゃがいも カレールウ 大豆油	豚ひき肉 ハムカツ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース ひよこまめ とうもろこし ブロッコリー もも缶
4 / 木	ごはん タラフライ 青菜ソテー パイン缶 アオサ汁	ごはん 大豆油	タラフライ さつま揚げ 絹ごし豆腐 アオサ	チンゲン菜 はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ パイン缶	19 / 金	ごはん チキン南蛮 野菜炒め(カレー味) すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うずまき麩	鶏モモ肉 さつま揚げ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん インゲン
5 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 人参シリシリー 中華スープ	ごはん 大豆油 はるさめ	★ハンバーグ ★卵 ツナ わかめ	たまねぎ とうもろこし にんじん にら	20 / 土	ひじきごはん 豆腐のふんわり揚げ とうがんの煮物 みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	★豆腐のふんわり揚げ 油揚げ ひじき ツナ	にんじん とうがん さやいんげん たまねぎ
6 / 土	タコライス 野菜サラダ みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ じゃがいも	豚ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス キャベツ きゅうり ほうれん草	22 / 月	ごはん 魚の揚げ煮 ポテトソテー 菜の花和え物 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 じゃがいも	白身魚 ★ベーコン ツナ 油揚げ わかめ	だいこん たまねぎ 青ピーマン にんじん 菜の花 はくさい とうがん
8 / 月	ごはん 魚の照り焼き チキナーイリチー ぶどうゼリー みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 ぶどうゼリー	白身魚 ツナ 沖縄豆腐	からしな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	23 / 火	沖縄そば ささみの和え物 大学芋	沖縄そば グラニュー糖 ごま油 すりごま さつまいも 大豆油 黒ごま	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ 鶏ささみ	ねぎ きゅうり レタス
9 / 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ 中華スープ	スパゲティ 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖	豚ひき肉 ★白ハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい・長ネギ	24 / 水	ごはん さばの塩焼き 野菜ちゃんぷるー アオサ汁	ごはん 大豆油	さば さつま揚げ 沖縄豆腐 アオサ ★カステラかまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン
10 / 水	菜めしごはん カレー風味ムニエル 人参パイヤ炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 じゃがいも	白身魚 ツナ	パパイヤ にんじん 青ピーマン ほうれん草	25 / 木	ごはん チキンのカレー風味炒め ビーフンサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 ごま油 ビーフン ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ★かに風味かまぼこ わかめ	青ピーマン にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ かいわれ大根 きゅうり・はくさい
11 / 木	ごはん ささみチーズフライ じゃがいも炒り煮 すまし汁	ごはん 大豆油 じゃがいも はるさめ	★ささみチーズフライ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草	26 / 金	ごはん メンチカツ 肉じゃが ほうれん草ツナ和え みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも 糸こんにやく グラニュー糖 うずまき麩	★メンチカツ 豚ひき肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草
12 / 金	ごはん 魚の南蛮あんかけ 麩ちゃんぷるー みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 くるま麩	白身魚 ツナ ★卵 絹ごし豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ もやし にら	27 / 土	むぎごはん チキンの野菜あんかけ もやしソテー マカロニサラダ すまし汁	ごはん 押麦 かたくり粉 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ★ウインナー ★白ハム わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん 青ピーマン もやし にら きゅうり・こまつな
13 / 土	きびごはん チキンチップあんからめ キャベツのオイスター炒め みそ汁	ごはん もちきび かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	鶏モモ肉 さつま揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン とうがん ねぎ	29 / 月	昭和の日			
15 / 月	ごはん 鶏肉唐揚げ磯辺風味 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ アオサ汁	ごはん 小麦粉 こんにやく 白ごま ごま油 ★マヨネーズ	鶏モモ肉 青のり 豚コマ肉 ★卵 アオサ	ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ	30 / 火	退位の日			

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



(株)沖縄総合給食

(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

平成31年

4月

おやつメニュー

1(月)	ウインナーロール	2(火)	フルーツケーキ	3(水)	くずもち	4(木)	バナナのカップケーキ	5(金)	ピザサクレ	6(土)	ミニチョコパン
	★乳抜きウインナーロール		★卵・乳抜きフルーツケーキ				★卵・乳抜きバナナのカップケーキ		★乳抜きピザサクレ		★ジャムパン
	エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		219kcal 3.7g /8.0g		84kcal 2.6g/0.1g		176kcal 2.3g/8.1g		183kcal 3.7g/3.5g		109kcal 1.8g /3.1g
8(月)	バームクーヘン	9(火)	フルーツゼリー	10(水)	ココアケーキ	11(木)	アメリカンドッグ	12(金)	焼き芋マフィン	13(土)	チーズスティックパン
	★卵・乳抜きホットケーキ				★卵・乳抜きココアケーキ		★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★卵・乳抜き焼き芋マフィン		★ジャムパン
	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g /7.7g		84kcal 2.6g/0.1g		227kcal 3.6g/10.9g		196kcal 8.4g/6.8g		200kcal 2.6g/10.2g		133kcal 4.3g / 2.5g
15(月)	マドレーヌ	16(火)	たこ焼き	17(水)	りんごマフィン	18(木)	バタークッキー	19(金)	スコーン	20(土)	ミニカスタードパン
	★卵・乳抜きマドレーヌ		★卵抜きひらやちー				★乳抜きクッキー		★乳抜きスコーン		★ジャムパン
	エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		146kcal 2.8g / 11.1g		167kcal 4.1g / 6.6g		230kcal 1.1g /12.6g		156kcal 2.6g/5.7g		111kcal 1.6g / 3.4g
22(月)	マーブルケーキ	23(火)	いなり寿し	24(水)	レモンケーキ	25(木)	ピザトースト	26(金)	キャロットケーキ	27(土)	ミニメロンパン
	★卵・乳抜きマーブルケーキ				★卵・乳抜きレモンケーキ		★乳抜きピザトースト		★卵・乳抜きキャロットケーキ		★ジャムパン
	エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		139kcal 2.6g /1.4g		188kcal 4.1g/9.4g		173kcal 8.3g/4.9g		214kcal 3.2g/9.0g		152kcal 2.0g / 8.7g
29(月)	昭和の日	30(火)	退位の日	 <p>材料、天候等の都合により献立が 変更になる場合があります。 沖縄総合給食 TEL 856-7690 ★・・・アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。</p>							