

令和元年 7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	むぎごはん チキン香草焼き ごぼう炒め煮 トマトスープ	ごはん オリーブ油 こんにゃく 大豆油 グラニュー糖 スパゲティ 押麦	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★ベーコン	バジル パセリ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ トマト缶	17 / 水	ごはん 西京焼き ゴーヤー卵とじ アオサ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 沖縄豆腐 ツナ ★卵 アオサ ★かまぼこ	ゴーヤー キャベツ たまねぎ にんじん
2 / 火	ごはん ミートコロッケ 冬瓜そぼろ煮 みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	★ミートコロッケ 鶏ひき肉 わかめ	とうがんにんじん いんげん キャベツ	18 / 木	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 大豆油 こんにゃく グラニュー糖 そうめん	豚コマ肉 ひじき さつま揚げ	キャベツ いんげん にんじん 干しいたけ ねぎ
3 / 水	菜めしごはん チンジャオロース風炒め 揚げポテト磯辺風味 みかん缶 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	豚コマ肉 あおのり	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ みかん缶 えのきたけ	19 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 みそ汁	ごはん 大豆油 うずまき麩	★チキンカツ さつま揚げ わかめ	だいこん にんじん いんげん しいたけ
4 / 木	ごはん トンカツ 人参シリシリー すまし汁	ごはん 大豆油	★トンカツ ★卵 ツナ 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ	20 / 土	きびごはん 魚の南蛮あんかけ 冬瓜ンブシー パイン缶 アオサ汁	ごはん もちきび 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	白身魚 ツナ 豆腐 アオサ	にんじん たまねぎ 青ピーマン とうがんにら パイン缶
5 / 金	ごはん チキン南蛮 もやしソテー すまし汁 七タゼリー	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うずまき麩 七タゼリー	鶏モモ肉 ★ウインナー わかめ	もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン	22 / 月	むぎごはん メンチカツ クーブイリチー ほうれん草ソテー すまし汁	ごはん 大豆油 こんにゃく 押麦	★メンチカツ 刻み昆布 さつま揚げ ★ウインナー 絹ごし豆腐	にんじん 干しいたけ ほうれん草 たまねぎ
6 / 土	ひじきご飯 さば竜田揚げ 大根ぐず煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	ひじき 油揚げ さば 豚ひき肉	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草	23 / 火	ごはん チキンカレー風焼き いんげんソテー 具たくさんの汁	ごはん 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 豚コマ肉 わかめ	いんげん たまねぎ にんじん だいこん
8 / 月	あわごはん ハンバーグソース煮 ポテトソテー みそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油	★ハンバーグ ★ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし 青ピーマン こまつな だいこん	24 / 水	ごはん 魚のかばやき 野菜チャンプルー すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 うずまき麩	白身魚 さつま揚げ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン 干しいたけ かいわれ
9 / 火	ジャージャー麺 ブロッコリーソテー 中華スープ	中華めん 大豆油 かたくり粉	鶏ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ ねぎ	25 / 木	カレーライス 星ハンバーグ ミニワッフル	ごはん 大豆油 じゃがいも ★ミニワッフル	豚ひき肉 星ハンバーグ	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
10 / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 アオサ	ゴーヤー たまねぎ にんじん	26 / 金	ごはん 魚の香草焼き 中華炒め みそ汁	ごはん オリーブ油 かたくり粉	白身魚 豚コマ肉 油揚げ わかめ	バジル パセリ もやし はくさい にんじん きくらげ いんげん・とうがんにんじん
11 / 木	ごはん チキン照り焼き チキナーイリチー みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 沖縄豆腐 油揚げ わかめ	からしな にんじん たまねぎ とうがんにんじん	27 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 ほうれん草ソテー 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 はるさめ	★肉団子 さつま揚げ ★卵	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん
12 / 金	ゆかりごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさん汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 じゃがいも こんにゃく	白身魚 豚ひき肉 豚コマ肉 わかめ	パセリ にんじん たまねぎ だいこん	29 / 月	むぎごはん タラフライ 野菜炒めカレー風味 すまし汁	ごはん 大豆油 はるさめ 押麦	タラフライ ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草
13 / 土	マーボー丼 ブロッコリーカレー炒め すまし汁	ごはん おしむぎ 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら ブロッコリー こまつな	30 / 火	ごはん ピーマン肉詰めフライ 豆腐チャンプルー みかん缶 みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	ピーマン肉詰めフライ 沖縄豆腐 さつま揚げ わかめ	キャベツ もやし にんじん にら みかん缶 たまねぎ
15 / 月	海の日				31 / 水	ごはん チキン唐揚げ チキナー炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	鶏モモ肉 ツナ 厚揚げ	からしな にんじん たまねぎ 干しいたけ かいわれ
16 / 火	むぎごはん 白身一口ナゲットフライ 炒め物 みそ汁	ごはん 大豆油	白身一口ナゲットフライ さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん					

※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)

令和元年 7月 おやつメニュー

1(月) ウィナーロール	2(火) バナナケーキ	3(水) スイートポテト	4(木) ピザサクレ	5(金) マーブルケーキ	6(土) チョコスティックパン
★乳抜きウィナーロール	★卵・乳抜きバナナケーキ	★卵・乳抜きスイートポテト	★乳抜きピザサクレ	★卵・乳抜きマーブルケーキ	★ジャムパン
エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	215kcal 2.9g/2.9g	140kcal 1.6g/5.8g	183kcal 3.7g/3.5g	227kcal 3.6g/10.9g	161kcal 3.0g/5.6g
8(月) マドレーヌ	9(火) いなり寿司	10(水) キャロットケーキ	11(木) アメリカンドッグ	12(金) ココアちんすこう	13(土) ミニ紅芋パン
★卵・乳抜きマドレーヌ		★卵・乳抜きキャロットケーキ	★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★ジャムパン
エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g	139kcal 2.6g/1.4g	214kcal 3.2g/9.0g	196kcal 8.4g/6.8g	192kcal 1.4g/9.8g	91kcal 2.8g/1.2g
15(月)	16(火) チョコクリームパン	17(水) シークワーサーゼリー	18(木) 揚げたこ焼き	19(金) パンプキンカステラ	20(土) ミニクリームパン
	★ジャムパン		★卵抜きヒラヤーチー	★卵・乳抜きパンプキンカステラ	★ジャムパン
	エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	108kcal 0.1g/0.0g	146kcal 2.8g/11.1g	115kcal 3.7g/2.6g	111kcal 1.6g/3.4g
22(月) フルーツケーキ	23(火) カレーサクレ	24(水) くずもち	25(木) りんごスコーン	26(金) 黒糖蒸しパン	27(土) ミニメロンパン
★卵・乳抜きフルーツケーキ	★乳抜きカレーサクレ		★乳抜きりんごスコーン	★乳抜き黒糖蒸しパン	★ジャムパン
エネルギー 219kcal 蛋白/脂質 3.7g/8.0g	147kcal 3.9g/3.8g	84kcal 2.6g/0.1g	185kcal 3.3g/7.0g	145kcal 2.8g/9.1g	152kcal 2.0g/8.7g
29(月) チーズマフィン	30(火) 大学芋	31(水) ココアケーキ	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。		
★卵・乳抜きマフィン		★卵・乳抜きココアケーキ			
エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	136kcal 0.8g/7.6g	227kcal 3.6g/10.9g			