

# 令和元年 8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
木	菜めしごはん カレー風味ムニエル 中華炒め フルーツ杏仁 すまし汁	ごはん 大豆油 小麦粉 かたくり粉	白身魚 さつま揚げ 厚揚げ豆腐 ★杏仁豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン きくらげ・たけのこ こまつな みかん・パイン缶	土	菜めしごはん 魚の甘辛 冬瓜ンブシー みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 じゃがいも	白身魚 ツナ	とうがん にんじん にら ほうれんそう
金	ごはん チキン甘酢あんかけ もやしソテー みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ	もやし からしな たまねぎ にんじん とうがん	月	むぎごはん 鶏のから揚げ キャベツソテー ふりかけ みそ汁	ごはん 押麦 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 さつま揚げ ★ふりかけ 油揚げ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん
土	マーボー丼 フーチャンブルー すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 くるま麩	豚ひき肉 豆腐 ツナ ★卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ もやし えのきたけ	火	ごはん 魚チーズ風味焼き 肉じゃが 五目豆 中華スープ	ごはん オリーブ油 パン粉 じゃがいも こんにやく グラニュー糖 はるさめ	白身魚 ★粉チーズ 豚ひき肉 大豆 竹小町 わかめ	パジル パセリ にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう
月	ごはん チンジャオロース風炒め 揚げポテト磯辺風味 中華スープ	ごはん かたくり粉 じゃがいも 大豆油	豚コマ肉 あおのり わかめ ★卵	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう	水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め 揚げポテト すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも うずまき麩	豚コマ肉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ
火	ゆかりごはん 白身魚竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 すりごま グラニュー糖 じゃがいも	白身魚 豚コマ肉	ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう	木	わかめごはん ミートコロッケ 大根そぼろ煮 みかん缶 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	わかめの素 ★ミートコロッケ 鶏ひき肉 わかめ	だいこん だいこん葉 みかん缶 えのきたけ
水	ごはん メンチカツ 人参パイヤ炒め そうめん汁	ごはん 大豆油 そうめん	★メンチカツ ツナ	パイヤ にんじん にら ねぎ	金	ごはん 魚のマヨソースからめ ゴーヤー卵とじ みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖	白身魚 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵	パセリ ゴーヤー キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ
木	コロッケカレー りんごゼリー	ごはん 押麦 じゃがいも カレールー りんごゼリー 大豆油	鶏ひき肉 ポテトコロッケ	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	土	中華丼 フルーツカクテル みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	★うずら卵 豚コマ肉 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん・もやし フルーツカクテル
金	ごはん 魚の野菜あんかけ 人参シリシリー アオサ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	白身魚 ★卵 ツナ 豆腐 アオサ	たまねぎ 青ピーマン にんじん にら	月	むぎごはん 魚の甘辛 野菜炒めカレー風味 具たくさんのみそ汁	ごはん 押麦 かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 こんにやく	白身魚 ★ポーク 豚コマ肉	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん だいこん 干しいたけ だいこん葉
土	ごはん チキンのガーリック焼き 炒めもの パイン缶 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 はるさめ	鶏モモ肉 さつま揚げ	はくさい たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ パイン缶 ほうれんそう	火	ごはん チキン香草焼き 冬瓜そぼろ煮 みそ汁	ごはん オリーブ油 パン粉 かたくり粉	鶏モモ肉 鶏ひき肉	パジル パセリ とうがん にんじん グリーンピース こまつな
月	<b>振替休日</b>				水	ごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 青菜炒め すまし汁	ごはん グラニュー糖 こんにやく 大豆油 はるさめ	さば ひじき さつま揚げ ★ウインナー ★卵	にんじん 干しいたけ ちんげんさい はくさい とうもろこし たまねぎ ねぎ
火	ジャージャー麺 ほうれん草ソテー 水ぎょうざスープ	中華めん 大豆油 かたくり粉	鶏ひき肉 ★ウインナー ぎょうざ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ 長ねぎ	木	ごはん とんかつ 野菜の煮合い すまし汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	★とんかつ	にんじん さやいんげん しいたけ とうがん
水	きびごはん たらフライ ゴーヤーチャンブルー すまし汁	ごはん もちきび 大豆油	たらフライ 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 わかめ	ゴーヤー たまねぎ にんじん こまつな	金	ごはん チキンカレー風焼き 人参シリシリー すまし汁	ごはん 大豆油	鶏モモ肉 ★卵 ツナ 豆腐	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ ねぎ
木	<b>旧盆(ウークイ)</b>				土	ごはん 魚天ぷら 青菜ソテー すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油	白身魚 ★卵 竹小町 わかめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ
金	ごはん チキン南蛮 ポテトソテー 具たくさんのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも こんにやく	鶏モモ肉 ★ベーコン 豚コマ肉	たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん 干しいたけ	土	ごはん 魚天ぷら 青菜ソテー すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油	白身魚 ★卵 竹小町 わかめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ

※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 8月 おやつメニュー

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。



1(木)	ウインナーロール ★乳抜きウインナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	2(金)	ジャム入り蒸しパン ★卵乳抜きジャム入蒸しパン 145kcal 2.8g/9.1g	3(土)	チーズスティックパン ★ジャムパン 133kcal 4.3g/2.5g						
5(月)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 214kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.0g	6(火)	かぼちゃちゃんすこう 189kcal 1.4g/9.7g	7(水)	カレーサクレ ★乳抜きカレーサクレ 147kcal 3.9g/3.8g	8(木)	揚げたご焼き ★卵抜きヒラヤーチー 146kcal 2.8g/11.1g	9(金)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ 227kcal 3.6g/10.9g	10(土)	ミニマロンパン ★ジャムパン 106kcal 2.2g/1.2g
12(月)	振替休日	13(火)	いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	14(水)	ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ 112kcal 3.2g/2.1g	15(木)	旧盆(ウークイ)	16(金)	ブルーベリースコーン ★卵・乳抜きブルーベリースコーン 115kcal 3.7g/2.6g	17(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g
19(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g	20(火)	ピザトースト ★乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g	21(水)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 215kcal 2.9g/2.9g	22(木)	くずもち 84kcal 2.6g/0.1g	23(金)	芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら 126kcal 7.0g/4.1g	24(土)	クリームスティックパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g
26(月)	ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	27(火)	お好み焼き ★卵抜きヒラヤーチー 120kcal 2.1g/8.0g	28(水)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ 180kcal 3.0g/7.7g	29(木)	りんごゼリー 188kcal 0.0g/0.1g	30(金)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン 167kcal 4.1g/6.6g	31(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g