

令和元年 10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 / 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 かたくり粉	白身魚 さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ もやし にんじん いんげん きくらげ だいこん	17 / 木	カレーライス コールスローサラダ ピーチゼリー	ごはん 大豆油 じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 ピーチゼリー	鶏むね肉	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ りんご
2 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 ゴーヤーチャンブルー そうめん汁	ごはん 大豆油 そうめん	★ハンバーグ 沖縄豆腐 さつま揚げ ★卵	たまねぎ とうもろこし ゴーヤー にんじん ねぎ	18 / 金	ごはん チキン甘酢あんかけ 白菜のオイスター炒め みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも	鶏モモ肉 さつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草
3 / 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ポテトサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 じゃがいも マカロニ うずまき麩 ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム わかめ	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	19 / 土	ごはん たらフライ 胡瓜サラダ 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油	たらフライ わかめ ツナ 豚コマ肉	きゅうり にんじん だいこん 干しいたけ
4 / 金	ごはん 魚の揚げ煮 ごぼう炒め煮 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく グラニュー糖 じゃがいも	白身魚 豚コマ肉	だいこん ごぼう にんじん ほうれん草	21 / 月	むぎごはん チンジャオロース風味炒め かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 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 かぼちゃ・とうもろこし きゅうり・ほうれん草
5 / 土	ハヤシライス 胡瓜サラダ みかん缶	ごはん 大豆油	豚コマ肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 きゅうり みかん缶	22 / 火	即位礼正殿の儀			
7 / 月	ごはん チキンカツ クーブイリチー 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 こんにやく	★チキンカツ 刻み昆布 さつま揚げ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	23 / 水	ごはん 魚の南蛮あんかけ 人参パイヤ炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 マカロニ ★マヨネーズ	白身魚 ツナ ★白ハム さつま揚げ	パイヤ にんじん たまねぎ にら きゅうり 干しいたけ ねぎ
8 / 火	タコライス もやし中華和え 和風わかめスープ	ごはん 押麦 グラニュー糖 ごま油	豚ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース レタス もやし きゅうり	24 / 木	マーボー丼 菜の花の和え物 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 竹小町 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 菜の花 長ねぎ
9 / 水	ごはん 鶏肉みそ焼き ジャーマンポテト 菜の花和え物 すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも うずまき麩	鶏モモ肉 ★ペーコン 竹小町	たまねぎ 青ピーマン 菜の花 もやし 干しいたけ かいわれ大根	25 / 金	ごはん 魚の甘辛 人参リンシー アオサ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 ★卵 ツナ 豆腐 アオサ	にんじん たまねぎ にら
10 / 木	わかめごはん ハムカツ 青菜ソテー すまし汁	ごはん 大豆油	わかめの素 ハムカツ さつま揚げ ★卵 厚揚げ豆腐	ちんげんさい はくさい とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	26 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き 野菜炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 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 ほうれん草 干しいたけ
11 / 金	ごはん 魚の香草焼き マカロニソテー けんちん汁	ごはん オリーブ油 マカロニ 大豆油 こんにやく	白身魚 ツナ 豚コマ肉	バジル パセリ たまねぎ 青・赤ピーマン だいこん にんじん ごぼう・干しいたけ	28 / 月	むぎごはん 豚肉しょうが焼き もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 グラニュー糖 はるさめ	豚コマ肉 もずく	キャベツ たまねぎ いんげん きゅうり こまつな
12 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナイリチー パイン缶 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	ミートボール さつま揚げ ★卵 わかめ	青・赤ピーマン からしな にんじん もやし たまねぎ パイン缶	29 / 火	沖縄そば 野菜サラダ ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ★マヨネーズ	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
14 / 月	体育の日				30 / 水	ごはん 鶏のから揚げ 豆腐チャンブルー みかん缶 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら みかん缶 えのきたけ
15 / 火	ごはん ピーマン肉詰めフライ 白菜中華炒め みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	ピーマン肉詰めフライ 厚揚げ豆腐 さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ とうがん	31 / 木	菜めしご飯 魚磯辺風味揚げ きんぴられんこん そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく 白ごま ごま油 そうめん	白身魚 豚コマ肉	れんこん にんじん ねぎ
16 / 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンブルー すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 うずまき麩	さば 沖縄豆腐 ★ポーク	ゴーヤー たまねぎ にんじん 干しいたけ かいわれ大根					

※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)



㈱沖縄総合給食

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

令和元年 10月 おやつメニュー



	1(火) にんじんマフィン ★卵乳抜きにんじんマフィン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 2.7g/8.1g	2(水) 黒糖蒸しパン ★乳抜き黒糖蒸しパン エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	3(木) お好み焼き ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 120kcal 蛋白/脂質 2.1g/8.0g	4(金) マーメイドスコーン ★乳抜きマーメイドスコーン エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 2.4g/7.4g	5(土) チーズスティックパン ★ジャムパン エネルギー 133kcal 蛋白/脂質 4.3g/2.5g
7(月) マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	8(火) ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	9(水) かぼちゃちゃんすこう ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g	10(木) 揚げたこ焼き ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	11(金) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g	12(土) ミニマロンパン ★ジャムパン エネルギー 106kcal 蛋白/脂質 2.2g/1.2g
14(月) 体育の日	15(火) フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	16(水) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	17(木) アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g	18(金) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ エネルギー 219kcal 蛋白/脂質 3.7g/8.0g	19(土) ミニチョコパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g
21(月) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g	22(火) 即位礼正殿の儀	23(水) くずもち ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	24(木) カレーサクレ ★乳抜きカレーサクレ エネルギー 147kcal 蛋白/脂質 3.9g/3.8g	25(金) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g	26(土) ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
28(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	29(火) いなり寿司 ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	30(水) チョコクリームパン ★ジャムパン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	31(木) マンゴーゼリー ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 92kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.1g	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。	