

# 令和1年 12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
2 / 月	むぎごはん チキン香草焼き ごぼう炒め煮 みそ汁	ごはん 押麦 オリーブ油 パン粉 こんにやく 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 豚コマ肉 わかめ	パジル パセリ ごぼう にんじん こまつな	18 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	豚コマ肉 あおのり	キャベツ たまねぎ いんげん だいこん
3 / 火	ごはん ミートコロッケ 冬瓜そぼろ煮 ささみの和え物 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油 グラニュー糖 すりごま	★ミートコロッケ 鶏ひき肉 鶏ささみ	とうがん グリーンピース きゅうり 菜の花 だいこん	19 / 木	ごはん 西京焼き ひじき炒め煮 ふりかけ そうめん汁	ごはん グラニュー糖 こんにやく 大豆油 そうめん	白身魚 ひじき さつま揚げ ふりかけ	にんじん 干しいたけ ねぎ
4 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め みかん缶 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	豚コマ肉 わかめ	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	20 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	★チキンカツ 竹小町 わかめ	だいこん にんじん しいたけ いんげん こまつな
5 / 木	カレーライス コールスローサラダ ミニワッフル	ごはん もちきび じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 ★ミニワッフル	鶏むね肉 ★白ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	21 / 土	五目焼きそば 胡瓜サラダ アオサ汁	沖縄そば 大豆油 グラニュー糖	豚コマ肉 わかめ ★かに風味かまぼこ 豆腐 アオサ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり
6 / 金	ごはん チキン南蛮 野菜炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うずまき麩	鶏もも肉 さつま揚げ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン	23 / 月	むぎごはん はんぺんサンド クーペイリチー ごま酢和え みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 こんにやく はるさめ ごま油 すりごま	★はんぺんサンド 刻み昆布 さつま揚げ ツナ	にんじん 干しいたけ きゅうり とうがん こまつな
7 / 土	ひじきごはん 白身魚竜田揚げ 大根くず煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	白身魚 油揚げ ひじき 豚ひき肉	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草	24 / 火	ごはん グルクン揚げ煮 豆腐チャンプルー 和風わかめスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	グルクン 沖縄豆腐 ★ポーク わかめ	だいこん キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ ねぎ
9 / 月	きびごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 ごま油 かたくり粉 はるさめ ★マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 ツナ	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり レタス だいこん ねぎ	25 / 水	ごはん ミートローフ ほうれん草ソテー マカロニサラダ トマトスープ	ごはん 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	合いびき肉 ★卵 ★白ハム きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 きゅうり キャベツ トマト缶
10 / 火	ごはん 鶏のから揚げ もやしソテー 中華スープ	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 さつま揚げ	もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ ねぎ	26 / 木	ごはん サバのみそ煮 青菜ソテー うむくじ天ぷら すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 うむくじ天ぷら	さば いか ★卵	チンゲン菜 はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ
11 / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤチャンプルー アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 アオサ さつま揚げ	だいこん ゴーヤー たまねぎ にんじん	27 / 金	ごはん 串カツ 野菜炒めカレー風味 ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	串カツ 厚揚げ豆腐 ★ポーク ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草
12 / 木	ごはん ハムカツ チキナー炒め パイン缶 みそ汁	ごはん 大豆油	ハムカツ 厚揚げ豆腐 ツナ わかめ 油揚げ	からしな にんじん たまねぎ パイン缶 とうがん	28 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 ささみの和え物 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 すりごま はるさめ	ミートボール 鶏ささみ ★卵	青ピーマン 赤ピーマン きゅうり レタス ほうれん草
13 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさんみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 じゃがいも こんにやく	白身魚 豚ひき肉 豚コマ肉	にんじん たまねぎ だいこん パセリ	30 / 月	<b>年末休み</b>			
14 / 土	中華丼 揚げきょうざ すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	★うずら卵 豚コマ肉 きょうざ わかめ	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 こまつな	31 / 火	<b>年末休み</b>			
16 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ンブシー スパゲティサラダ すまし汁	ごはん 押麦 小麦粉 大豆油 スパゲティ ★マヨネーズ	鶏もも肉 あおのり ツナ ★白ハム ★卵	とうがん にんじん にら きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ					
17 / 火	沖縄そば もやしの中華和え ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ごま油 ちんすこう	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ	ねぎ もやし きゅうり ほうれん草					

※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1年 12月 おやつメニュー

<b>2(月)</b>	<b>千千ミ</b>	<b>3(火)</b>	<b>バナナカップケーキ</b>	<b>4(水)</b>	<b>ウインナーロール</b>	<b>5(木)</b>	<b>くずもち</b>	<b>6(金)</b>	<b>レモンケーキ</b>	<b>7(土)</b>	<b>クリームスティックパン</b>
	★卵抜きヒラヤーチー		★卵・乳抜きバナナカップケーキ		★乳抜きウインナーロール				★卵・乳抜きレモンケーキ		★ジャムパン
	エネルギー 111kcal		202kcal		216kcal		84kcal		188kcal		152kcal
	蛋白/脂質 1.9g/5.5g		2.7g/8.1g		6.8g/14.9g		2.6g/0.1g		4.1g/9.4g		2.0g/8.7g
<b>9(月)</b>	<b>ピザサクレ</b>	<b>10(火)</b>	<b>マーマレードスコーン</b>	<b>11(水)</b>	<b>お好み焼き</b>	<b>12(木)</b>	<b>チョコクリームパン</b>	<b>13(金)</b>	<b>りんごゼリー</b>	<b>14(土)</b>	<b>ミニマロンパン</b>
	★乳抜きピザサクレ		★乳抜きマーマレードスコーン		★卵抜きヒラヤーチー		★ジャムパン				★ジャムパン
	エネルギー 183kcal		191kcal		120kcal		173kcal		188kcal		106kcal
	蛋白/脂質 3.7g/3.5g		2.4g/7.4g		2.1g/8.0g		8.3g/4.9g		0.0g/0.1g		2.2g/1.2g
<b>16(月)</b>	<b>マドレーヌ</b>	<b>17(火)</b>	<b>いない寿司</b>	<b>18(水)</b>	<b>アメリカンドッグ</b>	<b>19(木)</b>	<b>りんごマフィン</b>	<b>20(金)</b>	<b>スイートポテト</b>	<b>21(土)</b>	<b>チーズスティックパン</b>
	★卵・乳抜きマドレーヌ				★卵・乳抜きアメリカンドッグ				★卵・乳抜きスイートポテト		★ジャムパン
	エネルギー 200kcal		139kcal		196kcal		167kcal		140kcal		133kcal
	蛋白/脂質 3.4g/8.9g		2.6g/1.4g		8.4g/6.8g		4.1g/6.6g		1.6g/5.8g		4.3g/2.5g
<b>23(月)</b>	<b>スコーン</b>	<b>24(火)</b>	<b>芋天ぷら</b>	<b>25(水)</b>	<b>クリスマスケーキ</b>	<b>26(木)</b>	<b>揚げたこ焼き</b>	<b>27(金)</b>	<b>紅芋ちんすこう</b>	<b>28(土)</b>	<b>ミニチョコパン</b>
	★乳抜きスコーン		★衣の卵抜き芋天ぷら		★乳抜きクリスマスケーキ		★卵抜きヒラヤーチー				★ジャムパン
	エネルギー 156kcal		126kcal		194kcal		146kcal		191kcal		109kcal
	蛋白/脂質 2.6g/5.7g		7.0g/4.1g		2.5g/8.7g		2.8g/11.1g		1.4g/9.8g		1.8g/3.1g
<b>30(月)</b>		<b>31(火)</b>		<b>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。</b> <b>沖縄総合給食 TEL 856-7690</b> ★…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。							
	年末休み		年末休み								

