

# 令和2年 1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
4 / 土	クファージュシー カレー風味ムニエル いんげんソテー すまし汁	ごはん 大豆油 小麦粉 うずまき麩	豚コマ肉 ひじき 白身魚 ツナ わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ いんげん たまねぎ	20 / 月	ごはん 鶏のから揚げ キャベツ炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 ★ウインナー 油揚げ	キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草
6 / 月	麦ごはん フィンジャオロス風炒め ごま酢和え 中華スープ	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 はるさめ ごま油	豚コマ肉 ★カニ風味かまぼこ 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 きゅうり レタス ねぎ	21 / 火	ごはん 魚照り焼き じゃが芋そぼろ煮 菜の花和え物 中華スープ	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも	白身魚 豚ひき肉 ツナ	にんじん たまねぎ いんげん 菜の花 もやし キャベツ とうもろこし
7 / 火	ごはん 魚磯辺風味揚げ きんぴらごぼう みかん缶 みそ汁	ごはん 大豆油 小麦粉 こんにやく 白ごま ごま油	白身魚 青のり	ごぼう にんじん みかん缶 こまつな	22 / 水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め もも缶 具たくさんのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 こんにやく	豚コマ肉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん もも缶 だいこん 干しいたけ
8 / 水	ごはん メンチカツ 人参パイア炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	★メンチカツ ツナ ★白ハム ★卵 さつま揚げ	パイア にんじん にら きゅうり 干しいたけ	23 / 木	コロッケカレー コールスローサラダ	ごはん 押麦 じゃがいも 大豆油	鶏ひき肉 ポテトコロッケ ★白ハム	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 きゅうり
9 / 木	マーボ丼 ブロッコリーツナ和え 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 ★マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 ツナ ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら ブロッコリー キャベツ 長ねぎ	24 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ もやしソテー 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 ★ウインナー	パセリ もやし たまねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ
10 / 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	25 / 土	ごはん 豚肉デミグラスソース煮 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 ★マヨネーズ	豚コマ肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ ★白ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー 切り干し大根 干しいたけ かぼちゃ きゅうり もやし
11 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き 中華炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 かたくり粉 はるさめ	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 さつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ ねぎ	27 / 月	麦ごはん 白身魚のフライ 白菜炒め みそ汁	ごはん 押麦 大豆油	白身魚フライ さつま揚げ 厚揚げ豆腐	はくさい たまねぎ いんげん にんじん だいこん
13 / 月	<b>成人の日</b>				28 / 火	沖縄そば ささみの和え物 ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ごま油 すりごま ちんすこう	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ 鶏ささみ	ねぎ きゅうり レタス
14 / 火	食パン いちごジャム クリームシチュー コールスローサラダ パイン缶	食パン いちごジャム じゃがいも ★シチューの素 ★マヨネーズ グラニュー糖	鶏むね肉 ★白ハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パイン缶	29 / 水	ごはん さばのみそ煮 ひじき炒め煮 ブロッコリーツナマヨ和え すまし汁	ごはん グラニュー糖 こんにやく 大豆油 ★マヨネーズ はるさめ	さば ひじき さつま揚げ ツナ ★卵	にんじん 干しいたけ ブロッコリー ねぎ
15 / 水	きびごはん ごま味噌チキンカツ ゴーヤーチャンブルー ふりかけ すまし汁	ごはん もちきび 大豆油	ごま味噌チキンカツ 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 ふりかけ	ゴーヤー たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	30 / 木	ごはん トンカツ 冬瓜ンブシー 具たくさんのみそ汁	ごはん 大豆油	★トンカツ ツナ 豚コマ肉	とうがん にんじん にら だいこん こまつな
16 / 木	ごはん 魚の甘辛ケチャップソース味 野菜いため そうめん汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 そうめん	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 ねぎ	31 / 金	ごはん チキンカレー風焼き 大根ソテー ふりかけ すまし汁	ごはん 大豆油	鶏もも肉 ツナ ふりかけ 豆腐	だいこん にんじん にら ほうれん草
17 / 金	ごはん チキン南蛮 ポテトソテー 菜の花和え物 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ 竹小町	たまねぎ 青ピーマン にんじん 菜の花 もやし とうがん	<b>あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いたします。</b>				
18 / 土	菜めしごはん 白身魚のおろしかけ 冬瓜ンブシー スパゲティサラダ みそ汁	ごはん 菜めしの素 かたくり粉 大豆油 スパゲティ ★マヨネーズ	白身魚 ツナ ★白ハム ★卵	だいこん とうがん にんじん にら 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)

# 令和2年 1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。

6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
マドレーヌ		ウインナーロール		りんごマフィン		スイートポテト		マーブルケーキ		ワッフル	
★卵・乳抜きマドレーヌ		★乳抜きウインナーロール				★卵・乳抜きスイートポテト		★卵・乳抜きマーブルケーキ		★卵乳抜きホットケーキ	
エネルギー	200kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	112kcal
蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g	蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	3.2g/9.0g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	3.2g/2.1g
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
成人の日		いない寿司		バームクーヘン		みかんゼリー		キャロットケーキ		クリームスティックパン	
				★卵・乳抜きホットケーキ				★卵・乳抜きキャロットケーキ		★ジャムパン	
		エネルギー	139kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	84kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	152kcal
		蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	3.0g/7.7g	蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	3.2g/9.0g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
くずもち		バナナケーキ		ピザトースト		チーズマフィン		マーマレードスコーン		ミニメロンパン	
		★卵・乳抜きバナナケーキ		★乳抜きピザトースト		★卵・乳抜きマフィン		★乳抜きマーマレードスコーン		★ジャムパン	
エネルギー	84kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	191kcal	エネルギー	152kcal
蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	2.4g/7.4g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
フルーツケーキ		アメリカンドッグ		カレーサクレ		黒糖クッキー		ココアケーキ			
★卵・乳抜きフルーツケーキ		★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★乳抜きカレーサクレ		★卵乳抜き黒糖クッキー		★卵・乳抜きココアケーキ			
エネルギー	219kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	147kcal	エネルギー	157kcal	エネルギー	227kcal		
蛋白/脂質	3.7g/8.0g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	3.9g/3.8g	蛋白/脂質	3.2g/1.5g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g		