

令和2年 2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 土	マーボーどんぶり 中華和え みかん缶 すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら もやし きゅうり みかん缶 えのき ねぎ	17 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き ごぼう炒め煮 みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 こんにやく グラニュー糖	鶏もも肉 青のり 豚コマ肉	ごぼう こまつな にんじん
3 月	ごはん チキン南蛮あんかけ いんげんソテー 節分豆 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖	鶏もも肉 ★ウインナー 油揚げ 大豆	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん だいこん	18 火	ごはん カレー風味ムニエル 冬瓜ンブシー そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 そうめん	白身魚 ツナ	とうがん にんじん にら ねぎ
4 火	ごはん 白身魚竜田揚げ クービーリチー もやし和え物 中華スープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 こんにやく グラニュー糖	白身魚 刻み昆布 さつま揚げ ★白ハム わかめ ★卵	にんじん 干しいたけ もやし 菜の花 たまねぎ	19 水	ごはん チンジャオロース風炒め はるさめサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 はるさめ	豚コマ肉 ツナ ★マヨネーズ	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 えのきたけ レタス ねぎ
5 水	菜めしごはん ミートコロッケ 野菜いため みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	★ミートコロッケ 沖縄豆腐 ツナ	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	20 木	ごはん 西京焼き 人参シリシリー パイン缶 みそ汁	ごはん グラニュー糖	白身魚 ★卵 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ にら パイン缶 はくさい
6 木	カレーライス 目玉焼きフライ(添え) コールスローサラダ	ごはん 雑穀 大豆油 じゃがいも とうもろこし	鶏むね肉 ★目玉焼きフライ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	21 金	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーソテー みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うずまき麩	鶏もも肉 ツナ わかめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん
7 金	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナー炒め 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 ツナ 沖縄豆腐 ★卵	からしな にんじん たまねぎ もやし	22 土	ひじきごはん 豆腐のふんわり揚げ 大根そぼろ煮 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	油揚げ ひじき ★豆腐のふんわり揚げ 鶏ひき肉	にんじん だいこん いんげん ほうれん草
8 土	ごはん 鶏のから揚げ マカロニソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 大豆油 小麦粉 マカロニ	鶏もも肉 ツナ 塩昆布 わかめ	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン はくさい キャベツ	24 月	振替休日			
10 月	わかめごはん 魚照り焼き 青菜ソテー フルーツ杏仁 みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 とうもろこし	白身魚 厚揚げ豆腐 ★ウインナー ★杏仁豆腐 油揚げ わかめ	チンゲン菜 はくさい にんじん たまねぎ みかん缶 パイン缶 とうがん	25 火	食パン りんごジャム クリームシチュー コールスローサラダ	食パン りんごジャム じゃがいも ★シチューの素 ★マヨネーズ グラニュー糖 とうもろこし	鶏もも肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり
11 火	建国記念の日				26 水	むぎごはん さばの塩焼き 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 ★マヨネーズ	さば 油揚げ 刻み昆布 ツナ ★白ハム 豆腐	切り干し大根 にんじん 干しいたけ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
12 水	きびごはん 白身魚のフライ 人参パパイア炒め ふりかけ みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 じゃがいも	白身魚のフライ ★ウインナー ふりかけ わかめ	パパイア にんじん にら たまねぎ	27 木	お別れ遠足			
13 木	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー すまし汁	ごはん 大豆油 とうもろこし	★ハンバーグ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ だいこん	28 金	タコライス 菜の花和え物 中華スープ	ごはん グラニュー糖 とうもろこし	牛ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト缶 レタス 菜の花 はくさい 干しいたけ
14 金	ジャージャー麺 お浸し みそ汁	中華めん 大豆油 かたくり粉 とうもろこし	鶏ひき肉 ツナ 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ 菜の花 ほうれん草	29 土	ごはん 鶏肉唐揚げ磯辺風味 人参炒め マカロニサラダカレー風味 アオサ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	鶏もも肉 あおのり ツナ ★白ハム アオサ	にんじん たまねぎ にら きゅうり ねぎ
15 土	ごはん チキン香草焼き キャベツのオイスター炒め 具たくさんのみそ汁	ごはん オリーブ油 大豆油 こんにやく	鶏もも肉 さつま揚げ 豚コマ肉	バジル・パセリ キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん にんじん 干しいたけ					

※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2年 2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(土)	チョコスティックパン
	★ジャムパン
エネルギー	161kcal
蛋白/脂質	3.0g/5.6g

3(月)	かいんどう饅頭	4(火)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	5(水)	ウインナーロール ★乳抜きウインナーロール	6(木)	ブルーベリースコーン ★乳抜きブルーベリースコーン	7(金)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ	8(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
エネルギー	180kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	115kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	91kcal
蛋白/脂質	2.8g/3.4g	蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g	蛋白/脂質	3.7g/2.6g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	2.8g/1.2g
10(月)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	11(火)	建国記念の日	12(水)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	13(木)	黒糖クッキー ★卵乳抜き黒糖クッキー	14(金)	アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ	15(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー	180kcal			エネルギー	167kcal	エネルギー	157kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	3.0g/7.7g			蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	3.2g/1.5g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	1.8g/3.1g
17(月)	くずもち	18(火)	チョコクリームパン ★ジャムパン	19(水)	りんごゼリー	20(木)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	21(金)	ピザサクレ ★乳抜きピザサクレ	22(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	84kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	183kcal	エネルギー	152kcal
蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	0.0g/0.1g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g	蛋白/脂質	3.7g/3.5g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
24(月)	振替休日	25(火)	いない寿司	26(水)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	27(木)	揚げたご焼き ★卵抜きヒラヤーチー	28(金)	黒糖蒸しパン ★乳抜き黒糖蒸しパン	29(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン
		エネルギー	139kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	145kcal	エネルギー	111kcal
		蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	1.6g/5.8g	蛋白/脂質	2.8g/11.1g	蛋白/脂質	2.8g/9.1g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g