

令和2年

5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 / / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 大豆炒め こどもの日ゼリー みそ汁	ごはん 大豆油 こどもの日ゼリー じゃがいも	★豆腐のふんわり揚げ 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	16 / / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め ポテトサラダ すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ うずまき麺	鶏もも肉 ツナ ★白ハム わかめ	にんじん たまねぎ にら にんじん きゅうり
2 / / 土	きびごはん 豚肉デミグラスソース煮 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	豚コマ肉 青のり 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 とうがん	18 / / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ブشى スバゲティサラダ すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 小麦粉 小麦粉 スバゲティ とうもろこし ★マヨネーズ	鶏もも肉 青のり ツナ ★白ハム ★卵 わかめ	とうがん にんじん にら きゅうり えのきたけ
4 / / 月	みどりの日				19 / / 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁	ごはん 大豆油 小麦粉 かたくり粉	白身魚 厚揚げ豆腐 さつま揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ
5 / / 火	こどもの日				20 / / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き 大学いも みそ汁	ごはん ごま油 大豆油 さつまいも グラニュー糖 黒ゴマ	豚コマ肉	キャベツ にんじん もやし いんげん こまつな
6 / / 水	振替休日				21 / / 木	ごはん 西京焼き ひじき炒め煮 かぼちゃサラダ 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	白身魚 ひじき さつま揚げ ★白ハム	にんじん 干しいたけ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
7 / / 木	わかめごはん 豆腐カツ 人参シリシリー もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖	★豆腐カツ ★卵 ツナ もずく 油揚げ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん	22 / / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油	★チキンカツ 豚ひき肉 ふりかけ わかめ	だいこん にんじん れんこん いんげん えのきたけ
8 / / 金	むぎごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー風味 すまし汁	ごはん 押麦 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 はるさめ	鶏もも肉 さつま揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	23 / / 土	ごはん 魚の野菜あんかけ 人参パパイア炒め 胡瓜サラダ すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 はるさめ	白身魚 チキンウインナー ツナ わかめ	たまねぎ 青ピーマン にんじん ブロッコリー きゅうり
9 / / 土	菜めしごはん 魚の甘辛 大根くず煮 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 豚ひき肉	だいこん にんじん ねぎ ほうれん草	25 / / 月	きびごはん 串カツ クープイリチー ごま酢和え みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 こんにやく はるさめ すりごま	串カツ 刻み昆布 さつま揚げ ★かに風味かまぼこ	にんじん 干しいたけ きゅうり レタス とうがん ほうれん草
11 / / 月	むぎごはん 魚チーズ風味焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダカレー風味 みそ汁	ごはん 押麦 オリーブ油 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	白身魚 ★粉チーズ チキンウインナー ★白ハム	パジル パセリ ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	26 / / 火	ごはん 揚グルクン甘辛 人参パパイア炒め パイン缶 和風わかめスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	グルクン ツナ わかめ	パパイア にんじん にら パイン缶 たまねぎ ねぎ
12 / / 火	ごはん チキン唐揚げ もやしソテー 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 小麦粉 とうもろこし	鶏もも肉 さつま揚げ	もやし たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	27 / / 水	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー みそ汁	ごはん とうもろこし 大豆油	★ハンバーグ チキンウインナー	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほうれん草
13 / / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶 アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 アオサ	ゴーヤー たまねぎ にんじん みかん缶 ねぎ	28 / / 木	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁	中華めん とうもろこし 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	鶏ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ
14 / / 木	ハンバーグカレー コールスローサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油 とうもろこし ★マヨネーズ グラニュー糖	豚コマ肉 星ハンバーグ 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 にんじん	29 / / 金	ごはん サバのみそ煮 大根そぼろ煮 そうめん汁	ごはん グラニュー糖 そうめん かたくり粉	さば 鶏ひき肉	だいこん いんげん にんじん ねぎ
15 / / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 水きょうごスープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 ★マヨネーズ グラニュー糖 じゃがいも いとこんにやく	白身魚 豚ひき肉 きょうご	にんじん たまねぎ ほうれん草	30 / / 土	ごはん 肉だんごソースからめ 野菜炒めカレー風味 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 はるさめ	ミートボール 厚揚げ豆腐 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん 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

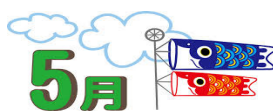
(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和2年 5月献立 《アレルギー用献立》

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 / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 野菜炒め こどもの日ゼリー みそ汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ハムカツ (乳)野菜炒め⇒ホーク抜き、ツナ追加			16 / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め ポテトサラダ すまし汁	(卵・乳)ポテトサラダ⇒白ハム抜き、マヨレ使用		
2 / 土	きびごはん 豚肉デミグラスソース煮 揚げポテト磯辺風味 みそ汁				18 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ソテー スパゲティサラダ すまし汁	(卵・乳)スパゲティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨレ使用		
4 / 月	みどりの日				19 / 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁			
5 / 火	こどもの日				20 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き 大学いも みそ汁			
6 / 水	振替休日				21 / 木	ごはん 西京焼き ひじき炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁	(卵・乳)かぼちゃサラダ⇒白ハム抜き、マヨレ使用		
7 / 木	わかめごはん 豆腐カツ 人参シリシリ もずくの酢の物 みそ汁	(乳)豆腐カツ⇒ごぼうメンチカツ (卵)人参シリシリ⇒卵抜き			22 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 ふりかけ みそ汁	(卵)チキンカツ⇒衣卵抜きチキンカツ		
8 / 金	むぎごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー風味 すまし汁				23 / 土	ごはん 魚の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 胡瓜サラダ すまし汁			
9 / 土	菜めしごはん 魚の甘辛 大根くず煮 みそ汁				25 / 月	きびごはん 串カツ クレープイリチー ごま酢和え みそ汁	(卵)ごま酢和え⇒カニカマ抜き		
11 / 月	むぎごはん 魚チーズ風味焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダカレー風味 みそ汁	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き (卵・乳)マカロニサラダカレー風味⇒白ハム抜きマヨレ使用			26 / 火	ごはん 揚グルクン甘辛 人参パパイア炒め パイン缶 和風わかめスープ			
12 / 火	ごはん チキン唐揚げ もやしソテー 中華スープ				27 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー みそ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ		
13 / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶 アオサ汁	(卵・乳)ゴーヤーチャンプルー⇒卵・ホーク抜き、ツナ追加			28 / 木	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁			
14 / 木	ハンバーグカレー コールスローサラダ	(卵)コールスローサラダ⇒マヨレ使用			29 / 金	ごはん サバのみそ煮 大根そぼろ煮 そうめん汁			
15 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 水きょうざスープ	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨレ使用			30 / 土	ごはん 肉だんごソースからめ 野菜炒めカレー風味 中華スープ	(乳)野菜炒めカレー風味⇒ポーク抜き、ツナ追加		

※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

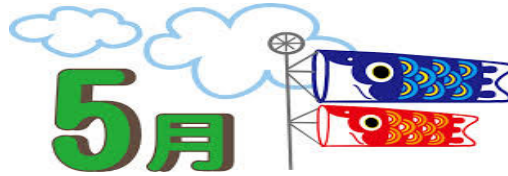
(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和2年 5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。



4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
みどりの日	こどもの日	振替休日	芋天ぷら	ココアちんすこう	ミニマロンパン
			※衣の卵抜き芋天ぷら	☆乳抜き stroberi スコーン	★ジャムパン
			126kcal	116kcal	111kcal
			7.0g/4.1g	2.5g/7.5g	1.6g/3.4g
11(月) マーブルケーキ	12(火) ピザトースト	13(水) バナナケーキ	14(木) お好み焼き	15(金) 黒糖蒸しパン	16(土) ミニヨーグルトパン
★卵・乳抜きマーブルケーキ	☆乳抜きピザトースト	★卵・乳抜きバナナケーキ	※卵抜きヒラヤーチー	☆乳抜き黒糖蒸しパン	★ジャムパン
エネルギー 227kcal	173kcal	215kcal	120kcal	145kcal	109kcal
蛋白/脂質 3.6g/10.9g	8.3g/4.9g	2.9g/2.9g	2.1g/8.0g	2.8g/9.1g	0.7g/1.2g
18(月) ウィンナーロール	19(火) フルーツケーキ	20(水) 黒糖クッキー	21(木) ミアメリカントック	22(金) キャロットケーキ	23(土) ミニメロンパン
☆乳抜きウィンナーロール	★卵・乳抜きフルーツケーキ	※卵抜き黒糖クッキー	★卵・乳抜きミアメリカントック	★卵・乳抜きキャロットケーキ	★ジャムパン
エネルギー 216kcal	219kcal	157kcal	169kcal	21kcal	152kcal
蛋白/脂質 6.8g/14.9g	3.7g/8.0g	3.2g/1.5g	5.9g/7.7g	3.2g/9.0g	2.0g/8.7g
25(月) マドレーヌ	26(火) チョコクリームパン	27(水) マンゴーゼリー	28(木) いなり寿司	29(金) チーズマフィン	30(土) ミニクリームパン
★卵・乳抜きマドレーヌ	★ジャムパン			★卵・乳抜きマフィン	★ジャムパン
エネルギー 200kcal	173kcal	92kcal	139kcal	167kcal	111kcal
蛋白/脂質 3.4g/8.9g	8.3g/4.9g	0.1g/0.1g	2.6g/1.4g	4.1g/6.6g	1.6g/3.4g