

令和2年

9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	マーボー丼 ピーチゼリー 水ギョーザスープ(2ヶ)	ごはん ピーチゼリー 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 水ギョーザ	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら キャベツ ねぎ	16 / 水	ごはん サバのみそ煮 ひじき炒め みかん缶 春雨スープ	ごはん はるさめ 大豆油 グラニュー糖	さば きざみさつま揚げ ひじき ★たまご	にんじん 通しコンニャク 干しいたけ ねぎ みかん缶 しょうが
2 / 水	ウークイ(旧盆)				17 / 木	ごはん トンカツ(2ヶ) 野菜の煮合い 冬瓜の清汁	ごはん じゃがいも 大豆油	トンカツ	にんじん いんげん とうが しいたけ
3 / 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 五目きんぴら そうめん汁	ごはん そうめん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖	白身魚 豚コマ肉	ごぼう にんじん ねぎ しょうが	18 / 金	ごはん チキンカレー風味焼き(2ヶ) 大根ソテー 豆腐のみそ汁	ごはん 大豆油	鶏もも肉 豆腐 ツナ	だいこん にんじん ほうれん草 にら しょうが
4 / 金	ごはん チキン南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトソテー(カレー味) 小松菜のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 アレルギーウイナー	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん こまつな	19 / 土	ごはん 魚の蒲焼き 冬瓜の煮物 竹輪の磯部揚げ(1ヶ) えのきの清汁	ごはん 小麦粉 かたくり粉	白身魚 鶏ムネ肉 竹小町 ★たまご	とうが にんじん いんげん えのきたけ ねぎ 長ねぎ 青のり
5 / 土	菜めしごはん 白身魚のおろしかけ 冬瓜ウブシー スパゲッティサラダ キャベツのみそ汁	ごはん スパゲッティ かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ	白身魚 ツナ ☆白ハム ★卵 わかめ	だいこん とうが にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ にら	21 / 月	敬老の日			
7 / 月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き(2ヶ) キャベツソテー 大学芋 白菜のみそ汁	ごはん さつまいも 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 きざみさつま揚げ 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン にら はくさい	22 / 火	秋分の日			
8 / 火	きびごはん 魚のチーズ風味焼き 肉じゃが 春雨の中華スープ	ごはん じゃがいも いとこんにやく はるさめ オリーブ油 グラニュー糖	白身魚 豚コマ肉 ☆粉チーズ わかめ	ほうれん草 たまねぎ にんじん パセリ パセリ	23 / 水	むぎごはん かぼちゃコロッケ タマナーチャンプルー 清汁	ごはん 押麦 ★かぼちゃコロッケ 大豆油	豆腐 きざみさつま揚げ ツナ	キャベツ にんじん 青ピーマン 干しいたけ ねぎ
9 / 水	ごはん 豚肉のオスターソース炒め うむくじ天ぷら(1ヶ) 小松菜の清汁	ごはん 紅いも かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな	24 / 木	ミートスパゲッティ ホウレン草ソテー コンソメスープ	スパゲッティ 大豆油	豚ひき肉 竹小町	たまねぎ にんじん ほうれん草 青ピーマン とうもろこし えのきたけ キャベツ
10 / 木	ごはん 牛肉コロッケ 冬瓜のあんかけ パイン缶 豆腐のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	☆牛肉コロッケ 鶏ミンチ 豆腐	とうが グリーンピース ねぎ パイン缶	25 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め 中華スープ	ごはん はるさめ 大豆油	★ハンバーグ ★かに風味かまぼこ ツナ	とうもろこし たまねぎ にんじん からしな ねぎ
11 / 金	ごはん 白身魚のマヨソースからめ ゴーヤーチャンプルー ホウレン草のみそ汁	ごはん ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 アレルギーウイナー 沖縄豆腐 ★たまご	ゴーヤー たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ	26 / 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニソテー 豆腐のみそ汁	ごはん マカロニ 大豆油 グラニュー糖	豚コマ肉 ツナ 豆腐 油あげ	キャベツ たまねぎ いんげん 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ しょうが
12 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根炒め じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ツナ 油あげ きざみ昆布 わかめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ トマト缶	28 / 月	ごはん 白身魚フライ 青菜ソテー フルーツ杏仁 じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも ☆杏仁豆腐	白身魚 きざみさつま揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ みかん缶 パイン缶
14 / 月	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーソテー 具たくさんのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 アレルギーウイナー 豚コマ肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん 葉だいこん しょうが	29 / 火	 お誕生日会・お弁当会 			
15 / 火	麦ごはん チキンの香辛焼き(2ヶ) 青菜ソテー 麩とわかめのみそ汁	ごはん うずまき麩 大豆油 オリーブ油	鶏もも肉 竹小町 わかめ	ほうれん草 たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ パセリ	30 / 水	ごはん 魚の南蛮漬け パパイヤリチー キャベツのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 アレルギーウイナー 油あげ	キャベツ にんじん たまねぎ パパイヤ にら

※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

9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	マーボー丼 ピーチゼリー 水ギョーザスープ(2ヶ)				16 / 水	ごはん サバのみそ煮 ひじき炒め みかん缶 春雨スープ	(卵)春雨スープ⇒卵抜き		
2 / 水	ウークイ(旧盆)			17 / 木	ごはん トンカツ(2ヶ) 野菜の煮合い 冬瓜の清汁				
3 / 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 五目きんぴら そうめん汁				18 / 金	ごはん チキンカレー風味焼き(2ヶ) 大根ソテー 豆腐のみそ汁			
4 / 金	ごはん チキン南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトソテー(カレー味) 小松菜のみそ汁				19 / 土	ごはん 魚の蒲焼き 冬瓜の煮物 竹輪の磯部揚げ(1ヶ) えのきの清汁	(卵)竹輪の磯部揚げ⇒卵抜き		
5 / 土	菜めしごはん 白身魚のおろしかけ 冬瓜ウブシー スパゲッティサラダ キャベツのみそ汁	(卵・乳)スパゲッティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			21 / 月	敬老の日			
7 / 月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き(2ヶ) キャベツソテー 大学芋 白菜のみそ汁				22 / 火	秋分の日			
8 / 火	きびごはん 魚のチーズ風味焼き 肉じゃが 春雨の中華スープ	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き			23 / 水	むぎごはん かぼちゃコロッケ タマナーチャンプルー 清汁	(卵)かぼちゃコロッケ⇒ポテトコロッケ		
9 / 水	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め うむじ天ぷら(1ヶ) 小松菜の清汁				24 / 木	ミートスパゲッティ ホウレン草ソテー コンソメスープ			
10 / 木	ごはん 牛肉コロッケ 冬瓜のあんかけ パイン缶 豆腐のすまし汁	(乳)牛肉コロッケ⇒ポテトコロッケ			25 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め 中華スープ	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ (卵)中華スープ⇒かに風味かまぼこ抜き		
11 / 金	ごはん 白身魚のマヨソースからめ ゴーヤーチャンプルー ホウレン草のみそ汁	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨドレ使用 (卵)ゴーヤーチャンプルー⇒卵抜き			26 / 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニソテー 豆腐のみそ汁			
12 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根炒め じゃがいものみそ汁				28 / 月	ごはん 白身魚フライ 青菜ソテー フルーツ杏仁 じゃがいものみそ汁	(乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き		
14 / 月	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーソテー 具たくさんのみそ汁				29 / 火	 お誕生日会・お弁当会			
15 / 火	麦ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) 青菜ソテー 麩とわかめのみそ汁				30 / 水	ごはん 魚の南蛮漬け パパイライリチー キャベツのみそ汁			

※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 9月 おやつメニュー



	1(火) ミニチョコパン	2(水) 旧盆(ウークイ)	3(木) ブルーベリースコーン	4(金) かぼちゃちゃんすこう	5(土) ミニクリームパン
			☆乳抜きブルーベリースコーン	(2枚)	★ジャムパン
	エネルギー 109kcal		201kcal	201kcal	109kcal
	蛋白/脂質 0.7g/1.2g		2.8g/ 3.4g	2.8g/ 3.4g	0.7g/1.2g
7(月) パインケーキ	8(火) 黒糖クッキー(2枚)	9(水) 揚げたこやき(3個)	10(木) ブラウニー	11(金) くずもち	12(土) ミニメロンパン
★卵・乳抜きパインケーキ	★卵抜き黒糖クッキー	※卵抜きヒラヤーチー	★卵・乳抜きブラウニー		★ジャムパン
エネルギー 190kcal	165kcal	113kcal	261kcal	84kcal	109kcal
蛋白/脂質 3.3g/7.4g	3.2g/2.4g	2.9g/6.1g	3.8g/16.6g	2.6g/0.1g	0.7g/1.2g
14(月) ハーフクーヘン	15(火) マンゴーゼリー	16(水) バナナケーキ	17(木) スイートポテト	18(金) アメリカンドッグ	19(土) ミニ紅芋パン
★卵・乳抜きホットケーキ		★卵・乳抜きバナナケーキ	★卵・乳抜きスイートポテト	★卵・乳抜きアメリカンドッグ	★ジャムパン
エネルギー 188kcal	91kcal	196kcal	140kcal	196kcal	109kcal
蛋白/脂質 3.6g/10.9g	0.0g/0.1g	2.8g/8.1g	1.6g/5.8g	8.4g/6.8g	0.7g/1.2g
21(月) 敬老の日	22(火) 秋分の日	23(水) マドレーヌ	24(木) いない寿司	25(金) ピザサクレ	26(土) ミニメロンパン
		★卵・乳抜きマドレーヌ		☆乳抜きピザサクレ	★ジャムパン
		200kcal	170kcal	183kcal	109kcal
		3.4g/8.9g	3.0g/1.5g	3.7g/3.5g	0.7g/1.2g
28(月) チーズマフィン	29(火) 揚げパン	30(水) ウィンナーロール	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。		
★卵・乳抜きマフィン	★シュガートースト	☆乳抜きウィンナーロール	沖縄総合給食 TEL 856-7690		
エネルギー 247kcal	152kcal	136kcal	★…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。		
蛋白/脂質 4.4g/13.5g	1.8g/3.9g	3.5g/7.8g			