

令和2年

11月献立










※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)

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	ごはん チキン照り焼き ほうれん草おかか和え 大根の清汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 竹小町 	ほうれん草 だいこん だいこん葉	18 / / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き もやしのごま酢和え 小松菜とえのきの清汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 ごま油 	豚コマ肉 キャベツ たまねぎ いんげん もやし にんじん 小松菜 えのきたけ	
3 / / 火	文化の日 				19 / / 木	ごはん 魚の香草焼き ごぼう炒め煮 そうめん汁	ごはん そうめん 糸こんにゃく オリーブ油 大豆油	ホキ 豚コマ肉 ごぼう にんじん ねぎ パセリ バセリ	
4 / / 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とわかめのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	さば 沖縄豆腐 アレルギー-用ウイナー ★たまご わかめ	ゴーヤ たまねぎ にんじん ねぎ 冬瓜	20 / / 金	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトソテー キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん キャベツ とうがん ねぎ	
5 / / 木	沖縄そば 白菜ときゅうり和え物 ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	豚バラ肉 ★かまぼこ	たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり 	21 / / 土	ごはん ビーマンの肉づめフライ もやしのごま風味炒め 麩とわかめの清汁	ごはん うずまき麩 ごま油 かたくり粉 大豆油 	豚ひき肉 きざみさつま揚げ ピーマン もやし 白菜 にんじん きくらげ たけのこ缶	
6 / / 金	ごはん 唐揚げ(2ヶ) 白菜のオイスター炒め もやしのごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 きざみさつま揚げ ツナ	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし ほうれん草	勤労感謝の日 				
7 / / 土	ごはん ホキ天ぷら 麩チャンプルー えのきとわかめの清汁	ごはん 焼き麩 小麦粉 大豆油 	ホキ ★たまご わかめ アレルギー-用ウイナー	キャベツ もやし にんじん にら えのきたけ	24 / / 火	わかめごはん 魚のチヌ風味焼き 青菜とイカの炒め物 うむくじ天ぷら 中華風スープ	ごはん 紅芋 オリーブ油 ごま油 	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ 白菜 とうもろこし	
9 / / 月	ごはん ハンバーグソース煮 白菜の煮物 中華風スープ	ごはん かたくり粉	★ハンバーグ きざみさつま揚げ わかめ 	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん いんげん れんこん ほうれん草	25 / / 水	ごはん かぼちゃコロッケ 冬瓜ウブシー 豆腐すまし汁	ごはん 大豆油	豆腐 ツナ わかめ	冬瓜 にんじん にら ★かぼちゃコロッケ
10 / / 火	ごはん フジヤオロス風炒め 大学芋 豆腐と小松菜のみそ汁	ごはん さつま芋 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	豚コマ肉 豆腐 	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 小松菜	26 / / 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 ★マヨネーズ 	豚コマ肉 青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ブロッコリー	
11 / / 水	ごはん 魚磯辺フライ ハワイヤー炒め マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ パン粉 大豆油 グラニュー糖	ホキ ★たまご ツナ ☆白ハム わかめ 	パパイヤ とうもろこし にら きゅうり にんじん	27 / / 金	ごはん ★白身魚マヨソースからめ クレープイチリー ホウレン草とホトのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 コンニャク じゃがいも ★マヨネーズ	ホキ きざみさつま揚げ きざみこんぶ	にんじん 干しいたけ ほうれん草 レモン パセリ
12 / / 木	マーボー丼 人参と菜の花の和え物 えのきの清汁 	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	沖縄豆腐 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 菜の花 えのきたけ ねぎ	28 / / 土	ごぼう丼 もやしの中華和え キャベツのみそ汁 	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	豚コマ肉 ☆白ハム 油揚げ もやし きゅうり キャベツ	ごぼう たまねぎ 白菜 にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん
13 / / 金	ごはん 魚のかばやき 人参シリシリー アオサ汁 	ごはん かたくり粉 大豆油	ホキ ★たまご 豆腐 アレルギー-用ウイナー	長ネギ にんじん たまねぎ にら あおさ	30 / / 月	ごはん 西京焼 ひじき炒め煮 野菜ふりかけ 大根のみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 コンニャク	ホキ きざみさつま揚げ ひじき わかめ	にんじん 干しいたけ だいこん
14 / / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 青菜ソテー 麩のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	鶏モモ肉 豚ひき肉 竹小町	だいこん ねぎ おろしにんにく ほうれん草 たまねぎ にんじん 					
16 / / 月	ごはん さば味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ杏仁 中華風スープ	ごはん はるさめ グラニュー糖	さば ☆杏仁豆腐	かぼちゃ ほうれん草 パイン缶 みかん缶					
17 / / 火	カレーライス豆入り ポテトコロッケ コールスローサラダ	ごはん ポテトコロッケ じゃがいも 大豆油 	豚ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース ひよこまめ とうもろこし キャベツ りんご	  株式会社 沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				

令和2年

11月献立

※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)

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	ごはん チキン照り焼き ほうれん草おかか和え 大根の清汁				18 / / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き もやしのごま酢和え 小松菜とえのきの清汁			
3 / / 火	 文化の日				19 / / 木	ごはん 魚の香草焼き ごぼう炒め煮 そうめん汁			
4 / / 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とわかめのみそ汁	(卵)ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵抜きゴーヤーチャンプルー			20 / / 金	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトソテー キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁	(卵)ポテトソテー ⇒ ベーコン抜き 		
5 / / 木	沖縄そば 白菜ときゅうり和え物 ちんすこう	(卵)沖縄そば ⇒ かまぼこ抜き 			21 / / 土	ごはん ビーマンの肉づめフライ もやしのごま風味炒め 麩とわかめのみそ汁			
6 / / 金	ごはん 唐揚げ(2ヶ) 白菜のオイスター炒め ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁				23 / / 月	 強力労働感謝の日			
7 / / 土	ごはん ホキ天ぷら 麩チャンプルー えのきとわかめのみそ汁	(卵)麩チャンプルー ⇒ 卵抜き麩チャンプルー 			24 / / 火	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 青菜とイカの炒め物 うむくじ天ぷら 中華風スープ	(乳)魚のチーズ風味焼き ⇒ 粉チーズ抜き 		
9 / / 月	ごはん ハンバーグソース煮 大根の煮物 中華スープ	(卵)ハンバーグソース煮 ⇒ 卵抜きハンバーグ 			25 / / 水	ごはん かぼちゃコロケ 冬瓜ウブシー 豆腐のみそ汁	(卵)かぼちゃコロケ ⇒ ポテトコロケ		
10 / / 火	ごはん フィッシュオース風味炒め 大学芋 豆腐と小松菜のみそ汁				26 / / 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	(卵)ブロッコリーサラダ ⇒ マヨドレ使用 		
11 / / 水	ごはん 魚磯辺フライ ハワイヤー炒め マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	(卵)マカロニサラダ ⇒ 卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			27 / / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ クープイチリー ほうれん草とホトのみそ汁	(卵)白身魚のマヨソース ⇒ マヨドレ使用		
12 / / 木	マーボー丼 人参と菜の花の和え物 えのきの清汁				28 / / 土	ごぼう丼 もやし中華和え キャベツのみそ汁			
13 / / 金	ごはん 魚のかばやき 人参シリシリ アオサ汁	(卵)人参シリシリ ⇒ 卵抜き人参シリシリ			30 / / 月	ごはん 西京焼 ひじき炒め煮 野菜ふりかけ 大根のみそ汁			
14 / / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 青菜ソテー 麩のみそ汁								
16 / / 月	ごはん さば味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ杏仁 中華スープ	(乳)フルール杏仁 ⇒ 杏仁抜き							
17 / / 火	カレーライス豆入り ポテトコロケ コールスローサラダ 								



株式会社 沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

令和2年 11月 おやつメニュー

2(月) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	3(火) 文化の日 	4(水) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g	5(木) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g	6(金) みかんゼリー エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	7(土) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
9(月) かいんとう饅頭 (2個) エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g	10(火) いない寿司 エネルギー 170kcal 蛋白/脂質 3.0g/1.5g	11(水) 紅芋ちんすこう (2個) エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.8g	12(木) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 2.8g/8.1g	13(金) ウインナーロール ☆乳抜きウインナーロール エネルギー 136kcal 蛋白/脂質 3.5g/7.8g	14(土) ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
16(月) マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	17(火) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	18(水) ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン エネルギー 116kcal 蛋白/脂質 2.5g/7.5g	19(木) 揚げたこ焼き(3個) ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 113kcal 蛋白/脂質 2.9g/6.1g	20(金) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き黒糖蒸しパン エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	21(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
23(月) 勤労感謝の日	24(火) ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	25(水) きなこクッキー (2枚) エネルギー 268kcal 蛋白/脂質 3.5g/15.0g	26(木) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	27(金) 焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン エネルギー 197kcal 蛋白/脂質 2.5g/10g	28(土) ミニマロンパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
30(月) アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g	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。					

