

# 令和3年 7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	
木	ごはん 魚のあんかけ ★パパイリチー みかん缶 椎茸のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン パパイア にら みかん缶 干しいたけ	土	★スタミナ丼 大根と胡瓜のゴマ和え ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★錦糸たまご わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう にら だいこん ほうれん草	
金	マーボー丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ	あわごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	豚ミンチ ミニ春巻き	にんじん たまねぎ にら キャベツ とうもろこし 干しいたけ	月	★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜ソテー 玉ねぎのみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	★ミートボール わかめ きざみさつま揚げ 油あげ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい にら	
土	ごはん サンマの蒲焼き ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	サンマ ★カニ風味かまぼこ	にんじん きゅうり レタス だいこん ねぎ	火	豆入りカレーライス 一口ササミフライ ★ミニココアワッフル	五穀ごはん じゃがいも ★ミニココアワッフル 大豆油	豚ミンチ 一口ササミフライ	にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし	
月	ごはん 鶏のガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 紅芋団子 麩とわかめのみそ汁	ごはん うずまき麩 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ わかめ	にんじん だいこん 紅芋団子 ねぎ	水	ごはん 鶏の唐揚げ(2ヶ) 大根ソテー がんとものあんかけ ★えのきと卵のすまし汁	ごはん がんと 小麦粉 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★たまご	にんじん だいこん にら えのき ねぎ	
火	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 ★小松菜と卵のすまし汁	ごはん かぼちゃ グラニュー糖	さば 鶏ミンチ ★たまご	小松菜 ねぎ	木					
水	タコライス 星のコロッケ セタゼリー コンソメスープ	ごはん 星のコロッケ セタゼリー 大豆油	牛ミンチ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 レタス ほうれん草 グリーンピース	金					
木	麦ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 冬瓜とわかめのみそ汁	むぎごはん 沖縄豆腐 大豆油	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー パン缶 とうがん ねぎ	土	肉みそ丼 ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 小麦粉 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 竹小町 ★たまご	にんじん たまねぎ たけのこ にら 干しいたけ ほうれん草 青のり	
金	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら そうめん汁	ごはん そうめん パン粉 白ごま オリーブ油 大豆油	ホキ 豚コマ肉	にんじん れんこん ごぼう ねぎ パセリ	月	ごはん ★ハンペンチーズサンド ピーマンソテー 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐 かたくり粉 ごま油 大豆油	★ハンペンチーズサンド 豚コマ肉 わかめ	にんじん たけのこ ピーマン	
土	★スパゲッティナポリタン ★マッシュポテト キャベツのみそ汁	スパゲティ じゃがいも ★パルメザンチーズ ★マーガリン オリーブ油	★ウィンナー わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ パセリ	火	★冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ 椎茸のみそ汁	中華麺 じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	★白ハム ★錦糸たまご 油揚げ	きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ	
月	ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め ★フルーツ杏仁 具たさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	ホキ ★ウィンナー ★杏仁豆腐 豚コマ肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 パン缶 だいこん こまつな	水	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き(2ヶ) 切り干し大根煮 フルーツカクテル ★春雨の中華スープ	ごはん はるさめ 白ごま グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 きざみこんぶ 油揚げ ツナ ★たまご	にんじん たまねぎ 長ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ フルーツカクテル	
火	ごはん トンカツ(2ヶ) クーブイリチー 小松菜と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 通しこんにやく 大豆油	トンカツ 豚コマ肉 きざみこんぶ	にんじん 干しいたけ 切り干しだいこん こまつな	木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	ごはん かたくり粉 大豆油	★ハンバーグ ツナ ★ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト缶	
水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー ゼリー 白菜のみそ汁	あわごはん ★パルメザンチーズ パン粉 マカロニ ゼリー 大豆油	ホキ ★白ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい パセリ	金	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) 青菜とイカソテー 大根のすまし汁	ごはん ごま油 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ イカ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 だいこん ねぎ	
木					土	★中華丼 根菜と豆サラダ 小松菜と麩のみそ汁	ごはん うずまき麩 白ごま グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ひじき	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ インゲン れんこん こまつな ひよこ豆	
金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大学芋 アオサ汁	ごはん さつまいも 豆腐 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 アオサ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ					(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)	