

# 令和3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 / 水	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら ★フルーツ杏仁 豆腐のすまし汁	ごはん グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ 豚コマ肉 ★杏仁豆腐 豆腐 	にんじん ごぼう れんこん パイン缶 みかん缶 ねぎ	17 / 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨の中華スープ	ごはん さつまいも はるさめ 黒ごま かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いんげん ほうれん草
2 / 木	ごはん チキンの甘酢あんかけ ★カレー風味ポテトソテー 大根と小松菜のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん だいこん こまつな	18 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★コールスローサラダ えのきのみそ汁	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	さんま ★白ハム	にんじん キャベツ 長ねぎ きゅうり とうもろこし えのき ねぎ
3 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ がんものあんかけ 大根のくず煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	ホキ がんもどき 豚ミンチ	にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ	20 / 月				
4 / 土	★スタミナ丼 根菜と豆サラダ えのきのみそ汁	ごはん 白ごま グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ★錦糸卵 ひじき 	にんじん ごぼう にら ひよこめめ えだまめ れんこん えのき ねぎ	21 / 火	★冷やし中華 ポテト磯辺揚げ お月見ゼリー 椎茸とさつま揚げの清汁	中華麺 じゃがいも お月見ゼリー 大豆油 	★錦糸卵 ★白ハム さつま揚げ	きゅうり もやし 青のり 干しいたけ 
6 / 月	麦ごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー うむくじ天ぷら キャベツの中華スープ	麦ごはん ★粉チーズ うむくじ天ぷら	ホキ さつま揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	22 / 水				
7 / 火	ごはん チンジャオロース ★マカロニソテー 小松菜と麩のみそ汁	ごはん マカロニ うずまき麩 グラニュー糖 かたくり粉 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ こまつな	23 / 木				
8 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ビーフン炒め 冬瓜のすまし汁	ごはん ビーフン かたくり粉 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん キャベツ ピーマン とうがん	24 / 金	ごはん ★ハンバーグソース煮 チキナーイリチー ごぼうのみそ汁	ごはん 大豆油	★ハンバーグ ツナ 油揚げ 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこし からしな ごぼう
9 / 木	ごはん ★魚のマヨソースからめ ★人参シソソテー パイン缶 ほうれん草のコンソメスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ★マヨネーズ ツナ 	にんじん たまねぎ にら パイン缶 ほうれん草 とうもろこし	25 / 土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ	あわごはん さつまいも はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚ミンチ 沖縄豆腐 	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ ほうれん草
10 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 玉葱と油揚げのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 刻み昆布 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 干しいたけ 切り干しだいこん	27 / 月	ごはん 魚の南蛮漬け クービーイリチー フルーツカクテル 玉葱とポテトのみそ汁	ごはん 通しコンニャク じゃがいも 大豆油	ホキ 刻み昆布 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 干しいたけ フルーツカクテル
11 / 土	五目やきそば 白和え 大根のみそ汁	沖縄そば うずまき麩 白ごま グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 だいこん だいこんば	28 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パパイヤイリチー アオサ汁	ごはん 大豆油 	豚コマ肉 豆腐 ツナ アオサ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん パパイヤ にら
13 / 月	あわごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 ★小松菜と卵のすまし汁	あわごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	さば ひじき さつま揚げ ★たまご 	にんじん こまつな 干しいたけ	29 / 水	タコライス 豚串カツ コンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ 豚串カツ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト缶 レタス
14 / 火	食パン ★クリームシチュー 白身魚フライ トマトスープ	食パン じゃがいも ★シチュールウ 小麦粉 ★マーガリン	鶏モモ肉 白身魚フライ ★牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ トマト缶	30 / 木	なめしごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) 肉じゃが 白菜のみそ汁	なめしごはん じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	イカのり巻き揚げ 豚コマ肉 油あげ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい
15 / 水	わかめごはん トンカツ ★麩チャンプルー そうめん汁	わかめごはん くるま麩 そうめん 大豆油	とんかつ ★たまご ツナ 	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ	<p>※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)</p>				
16 / 木	ごはん チキンカレー風味焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー ほうれん草のみそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★かにかまぼこ 鶏ミンチ さつま揚げ	とうがん えだまめ ほうれん草 干しいたけ	 <p style="text-align: right;">(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)</p>				

# 令和3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 / 水	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら ★フルーツ杏仁 豆腐のすまし汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き			17 / 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨の中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き		
2 / 木	ごはん チキンの甘酢あんかけ ★カレー風味ポテトソテー 大根と小松菜のみそ汁	(卵・乳) カレー風味のポテトソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			18 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★コールスローサラダ えのきのみそ汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
3 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ がんものあんかけ 大根のくず煮 ほうれん草のみそ汁				20 / 月	 <h2 style="font-size: 2em; color: #e67e22;">敬老の日</h2>			
4 / 土	★スタミナ丼 根菜と豆サラダ えのきのみそ汁	(卵) スタミナ丼 ⇒錦糸卵抜き			21 / 火	★冷やし中華 ポテト磯辺揚げ お月見ゼリー 椎茸とさつま揚げの清汁	(卵) 冷やし中華 ⇒錦糸卵抜き (乳) 冷やし中華 ⇒白ハム抜き		
6 / 月	麦ごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー うむくじ天ぷら キャベツの中華スープ	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒ 粉チーズ抜き			22 / 水	 <h2 style="font-size: 1.5em;">9月お誕生日会・お弁当会</h2>			
7 / 火	ごはん チンジャオロース ★マカロニソテー 小松菜と麩のみそ汁	(乳) マカロニソテー ⇒ 白ハム抜き			23 / 木	 <h2 style="font-size: 2em; color: #e67e22;">秋分の日</h2>			
8 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ビーフン炒め 冬瓜のすまし汁	(卵・乳) ビーフンソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			24 / 金	★ハンバーグソース煮 チキナーイリチー ごぼうのみそ汁	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒ アレルギー用ハンバーグ		
9 / 木	ごはん ★魚のマヨソースからめ ★人参シシリー パイン缶 ほうれん草のコンソメスープ	(乳) 魚のマヨソースからめ ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵) 人参シシリー ⇒卵抜き			25 / 土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ			
10 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 玉葱と油揚げのみそ汁				27 / 月	ごはん 魚の南蛮漬け クーブイリチー フルーツカクテル 玉葱とポテトのみそ汁			
11 / 土	五目やきそば 白和え 大根のみそ汁				28 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パパイヤイリチー アオサ汁			
13 / 月	あわごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 ★小松菜と卵のすまし汁	(卵) 小松菜と卵のすまし汁 ⇒卵抜き			29 / 水	タコライス 豚串カツ コンソメスープ			
14 / 火	食パン ★クリームシチュー 白身魚フライ トマトスープ	(乳) クリームシチュー ⇒ 豆乳マーガリン・豆乳使用			30 / 木	なめしごはん イカのリ巻き揚げ(2ヶ) 肉じゃが 白菜のみそ汁			
15 / 水	わかめごはん トンカツ ★麩チャンプルー そうめん汁	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き			<p>※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。</p> <p>★アレルギー食品(卵・乳製品使用)</p>				
16 / 木	ごはん チキンカレー風味焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒カニカマ抜き			 <div style="float: right; text-align: right;"> <p>(株)沖縄総合給食</p> <p>(TEL 856-7690)</p> <p>(FAX 856-5987)</p> </div>				

# 令和3年 9月 おやつメニュー



		1(水)	ダンナーファックル(2個) ★卵抜きダンナーファックル	2(木)	ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン	3(金)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	4(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン		
		エネルギー	165kcal	エネルギー	116kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	111kcal		
		蛋白/脂質	3.2g/2.4g	蛋白/脂質	2.5g/7.5g	蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g		
6(月)	リンゴケーキ ★卵抜きリンゴケーキ	7(火)	チョコパン ★ホットサンド	8(水)	シークわーサーゼリー 	9(木)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 	10(金)	サターアタキー ★卵抜きサターアタキー	11(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー	190kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	108kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	170kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	3.3g/7.4g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	0.1g/0.0g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g	蛋白/脂質	3.7g/2.7g	蛋白/脂質	1.8g/3.1g
13(月)	芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら	14(火)	いない寿司	15(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	16(木)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	17(金)	レーズンクッキー(2個) ★乳抜きレーズンクッキー	18(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	126kcal	エネルギー	139kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	7.0g/4.1g	蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	1.6g/5.8g	蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	0.7g/1.2g
20(月)	敬老の日 	21(火)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	22(水)	ミニたい焼き	23(木)	秋分の日 	24(金)	チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	25(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン
エネルギー		エネルギー	196kcal	エネルギー	96kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質		蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	2.1g/0.4g	蛋白/脂質	3.4g/4.9g	蛋白/脂質	3.4g/4.9g	蛋白/脂質	0.7g/1.2g
27(月)	焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン	28(火)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー 	29(水)	くずもち (2個)	30(木)	ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール	<b>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。</b> <b>沖縄総合給食 TEL 856-7690</b> ★・・・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。			
エネルギー	197kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	84kcal	エネルギー	216kcal				
蛋白/脂質	2.5g/10g	蛋白/脂質	2.8g/11.1g	蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g				