



1月の献立表



なかよし給食センター
 那覇市古波瀬3-3-15
 TEL:098-835-9501
 FAX:098-835-9488

2018年1月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月1日(月) (元旦)	☆☆お休み☆☆				
1月2日(火)	☆☆お休み☆☆				
1月3日(水)	☆☆お休み☆☆				
1月4日(木)	挽き肉と茄子のミート煮 シーザーサラダ クリーミーコーンクロック オニオンスープ 麦ごはん	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、麦	豚ミンチ チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン コーン 玉ねぎ、パセリ	ジャムサンド(チョコ) 小麦、大豆、乳
1月5日(金)	アーサそば シークワサーなます パパイア炒め アーサ汁 沖繩そば(麺) プリン	小麦 小麦	ツナ(マグロ)	大根、人参、きゅうり パパイア、人参、ニラ アオサ、万能ネギ	黒糖ちんすこう 小麦
1月6日(土)	マーボー大根 わかめとカニカマサラダ もやしのにら玉 中華スープ 白米	片栗粉 米	豚ミンチ カニカマ(卵) 卵	大根、白菜、人参 わかめ、玉ねぎ、きゅうり もやし、ニラ、しめじ 季節の野菜	野菜天ぷら 小麦、大豆、魚、卵
1月8日(月) (成人の日)	☆☆祝 日☆☆				
1月9日(火)	肉じゃが 白和え ひじき煮 大根とえのきの味噌汁 雑穀米 果物	じゃがいも ごま 米、麦、黒米、きび	鶏肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コンニャク、インゲン 人参、コンニャク、ほうれん草 ひじき、人参、枝豆 大根、えのき、万能ネギ	クリームパン 小麦、大豆、乳、卵
1月10日(水)	野菜の中華煮 パンパンジーサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 わかめ中華スープ 白米	片栗粉 ごま ごま 米	豚肉 鶏ささみ ちくわ(魚、卵)、大豆	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、しめじ キャベツ、きゅうり、もやし、トマト 玉ねぎ、ピーマン わかめ、キャベツ、白ネギ	ひらやーちーず 小麦、大豆、乳、魚
1月11日(木)	鮭とじゃがいもの塩炒め 厚揚げサラダ チキンナゲット 白菜と人参のスープ 麦ごはん 果物	じゃがいも 小麦粉 米、麦	鮭 豆腐(大豆)、ツナ(マグロ) 鶏肉(乳、卵)	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、ブロッコリー キャベツ、人参、枝豆 白菜、人参、ニラ	ゴマクッキー 小麦、大豆、乳、ごま
1月12日(金)	彩りもずく煮 カミカミサラダ グルクン天ぷら 玉ねぎと人参の味噌汁 白米	片栗粉 ごま 小麦粉 米	鶏ミンチ ちくわ(魚、卵) 魚(グルクン)、卵 味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 人参、ごぼう、枝豆 玉ねぎ、人参、万能ネギ	アガラサー 小麦、大豆
1月13日(土)	ソーセージの洋風ポトフ ブロッコリーサラダ パンキンチーズ 野菜スープ 白米 果物	じゃがいも 米	ソーセージ(乳) ツナ(マグロ)、プロセスチーズ(乳) チーズ(乳)	大根、キャベツ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、えのき 季節の野菜	ホットケーキ 小麦、乳、卵、大豆
1月15日(月)	ホイコーロー キャベツの中華サラダ ぎょうざ コーンの中華スープ きびごはん 果物	片栗粉 白ゴマ 小麦粉 片栗粉 米、きび	豚肉、味噌(大豆) カニカマ(卵) 豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、ニラ キャベツ、きゅうり、人参 キャベツ、ニラ コーン、玉ねぎ、万能ネギ	ジャムサンド 小麦、大豆



1月の献立表



なかよし給食センター
 那覇市古波蔵3-3-15
 TEL:098-835-9501
 FAX:098-835-9488

2018年1月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
1月16日(火)	豚肉と根菜のみそ煮 枝豆とひじきのマヨサラダ 人参しりしり わかめの味噌汁 しそごはん	じゃがいも、さつまいも マヨネーズ(卵) 麩(小麦) 米	豚肉 鶏ささみ 卵 豆腐、味噌(大豆)	人参、ゴボウ、玉ねぎ、万能ネギ ひじき、人参、枝豆、コーン A# わかめ、万能ネギ しそ	スコーン 小麦、大豆、乳
1月17日(水)	ハヤシライス おからサラダ ブロッコリーとベーコン炒め 大根スープ 白米 果物	小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 米	牛肉 おから(大豆)、ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	人参、しめじ、えのき、玉ねぎ、グリーンピース 人参、キャベツ、玉ねぎ、枝豆 ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース 大根、人参、パセリ	アメリカンドック 小麦、大豆、乳、卵
1月18日(木)	マーボー豆腐 春雨サラダ 大学芋 中華スープ 麦ごはん	片栗粉 春雨、白ゴマ さつまいも、黒ゴマ ゴマ 米、麦	豆腐(大豆)、豚ミンチ カニカマ(卵)	人参、玉ねぎ、ニラ 人参、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、白菜、人参	ヨーグルトケーキ 小麦、乳、卵、大豆
1月19日(金)	チキンとブロッコリーのケチャップ煮 洋風サラダ テリーヌ キャベツのコンソメスープ 雑穀米 果物	じゃがいも 米、麦、黒米、きび	鶏肉 鶏ささみ、プロセスチーズ(乳) カニカマ(卵)	ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、えのき、カットマト ひじき、人参、キャベツ、コーン 人参、オクラ キャベツ、人参、しめじ、パセリ	ココアフレンチトースト 小麦、大豆、乳、卵
1月20日(土)	野菜たっぷり生姜炒め わかめの酢の物 うの花入り炒め 野菜の味噌汁 白米	 米	豚肉 豚ミンチ、おから、油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、ニラ わかめ、大根、きゅうり ひじき、人参、グリーンピース 季節の野菜	ほうれん草ドーナツ 小麦、大豆、卵、乳
1月22日(月) (うちなーメニュー)	野菜ちゃんぷるー もずく酢 肉団子(照り焼きソース) 豚汁 白米	片栗粉 米	豚肉 肉団子(乳、卵) 豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、きゅうり、コーン 人参、玉ねぎ、ゴボウ、大根、しめじ、万能ネギ	アセロラゼリー アセロラ
1月23日(火)	おろしハンバーグ 彩りサラダ きんぴらごぼう 葉野菜とえのきの味噌汁 雑穀米 果物	白ゴマ 麩(小麦) 米、麦、黒米、きび	牛、鶏(乳) ツナ(マグロ) 味噌(大豆)	大根、万能ネギ ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース ゴボウ、人参、コンニャク ほうれん草、えのき	サーターアングァー 小麦、大豆、乳、卵
1月24日(水)	洋風肉じゃが コールスロー メンチカツ オニオンスープ 麦ごはん	じゃがいも 小麦粉、パン粉 米、麦	豚肉 豚肉 ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、白菜、カットマト、インゲン キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、パセリ	味噌クッキー 小麦、大豆、乳
1月25日(木) (メキシコ料理)	チキンファヒータ風 メキシカンビーンズサラダ チリコンカン トルティヤ風スープ 白米 ヨーグルト	 米	鶏肉 豚ミンチ、大豆、ミックスビーンズ	玉ねぎ、青ネギ、パプリカ、人参、しめじ、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ、レッドキドニー、枝豆 玉ねぎ、ピーマン、トマト 玉ねぎ、コーン、トマト、パセリ	ちんびん 小麦、卵
1月26日(金)	豚ミンチと白菜煮 パンパンジーサラダ 春巻き たまごの中華スープ 白米	片栗粉 ごま 小麦粉、春雨 白ゴマ 米	豚ミンチ 鶏ささみ 鶏肉 卵	白菜、人参、大根、ニラ キャベツ、きゅうり、もやし、トマト キャベツ わかめ	スイートポテト 乳・卵
1月27日(土)	鮭のちゃんちゃん炒め 中華イカの和え物 ひじき煮 野菜の味噌汁 白米 果物	ゴマ 米	鮭、味噌(大豆) イカ 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー 大根、きゅうり ひじき、人参、コンニャク、枝豆 季節の野菜	バナナバウンドケーキ 小麦、大豆、卵、乳
1月29日(月)	魚と野菜のトマト煮 ブロッコリーとじゃがいもサラダ ミックスベジタブル炒め 春雨スープ きびごはん 果物	片栗粉 じゃがいも 春雨、ゴマ 米、きび	魚(白身)、味噌(大豆) プロセスチーズ(乳) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン、カットマト ブロッコリー、人参、コーン 人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、ニラ	あんぱん 小麦、大豆、乳、卵
1月30日(火)	歩け歩け大会★お弁当会				豆腐ドーナツ 小麦、大豆、乳、卵
1月31日(水)	野菜のチャプチェ キャベツとカニカマサラダ 厚揚げ豆腐のきのこあん コーン入り卵スープ 白米 果物	白ゴマ、春雨 片栗粉 片栗粉 米	豚肉 カニカマ(卵) 豆腐(大豆) 卵	人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、ニラ キャベツ、人参、コーン、きゅうり えのき、しめじ、玉ねぎ コーン、万能ネギ	ウインナーパン 小麦、大豆、乳

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。