

2019年 5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	即位の日				17 / 金	ごはん チキン甘酢あんかけ 白菜のオイスター炒め みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	鶏モモ肉 竹小町	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ
2 / 木	休日				18 / 土	タコライス もやしの中華和え すまし汁	ごはん グラニュー糖 ごま油	豚ひき肉 ★白ハム わかめ	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス もやし きゅうり えのきたけ
3 / 金	憲法記念日				20 / 月	ごはん チンジャオロース風イタメ 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 はるさめ ★マヨネーズ	豚コマ肉 ツナ わかめ ★卵	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり
4 / 土	みどりの日				21 / 火	沖縄そば 中華和え ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ごま油 ちんすこう	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ★かに風味かまぼこ	ねぎ もやし きゅうり
6 / 月	振替休日				22 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 人参パパイア炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 マカロニ ★マヨネーズ	白身魚 ツナ ★白ハム	たまねぎ 青ピーマン にんじん パパイア にら きゅうり とうもろこし
7 / 火	ごはん 魚の甘辛 インゲンソテー みかん缶 和風わかめスープ	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 さつま揚げ わかめ	さやいんげん にんじん たまねぎ みかん缶 えのきたけ ねぎ	23 / 木	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 切り干し大根 ブロッコリーツナ和え みそ汁	ごはん 大豆油 ★マヨネーズ	★豆腐のふんわり揚げ 油揚げ 刻み昆布 豚コマ肉 ツナ わかめ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ ブロッコリー キャベツ たまねぎ
8 / 水	ごはん 鶏肉みそ焼き ゴーヤーチャンプルー すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 はるさめ	鶏モモ肉 沖縄豆腐 ツナ	ゴーヤー たまねぎ にんじん ほうれん草	24 / 金	ごはん タラフライ 人参シリシリー パイン缶 アオサ汁	ごはん 大豆油	タラフライ ★卵 ★ポーク パイン缶 アオサ	にんじん たまねぎ にら パイン缶
9 / 木	カレーライス ハムカツ コールスローサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油 カレーパウダー ★マヨネーズ グラニュー糖	豚ひき肉 ハムカツ ★白ハム	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 きゅうり	25 / 土	きびごはん チキンのガーリック焼き 野菜ちゃんぷるー すまし汁	ごはん もちきび 小麦粉 大豆油 はるさめ	鶏モモ肉 さつま揚げ 沖縄豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草
10 / 金	ごはん 魚のチーズ風味焼き 野菜チャンプルー みそ汁	ごはん オリーブ油 パン粉 大豆油	白身魚 ★パルメザンチーズ 沖縄豆腐 さつま揚げ わかめ	バジル パセリ キャベツ もやし にんじん たまねぎ・ピーマン とうがん	27 / 月	ごはん チキンカレー風味炒め かぼちゃサラダ 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 ごま油 ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ★白ハム ぎょうざ	青ピーマン にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ かぼちゃ きゅうり・キャベツ
11 / 土	五目焼きそば ささみの和え物 すまし汁	中華めん 大豆油 ごま油 グラニュー糖 すりごま	豚コマ肉 鶏ささみ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり・レタス だいこん	28 / 火	ミートスパゲティ コールスロー和え物 コンソメスープ	スパゲティ 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	豚ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれん草
13 / 月	ごはん 魚の照り焼き 中華炒め みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 ごま油 かたくり粉	白身魚 豚コマ肉 わかめ	はくさい にんじん たまねぎ 青ピーマン きくらげ たけのこ とうがん	29 / 水	ゆかりごはん メンチカツ 豆腐野菜炒め すまし汁	ごはん 大豆油	★メンチカツ 沖縄豆腐 ツナ	ゴーヤー キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ
14 / 火	ごはん 串カツ 青菜ソテー ふりかけ すまし汁	ごはん 大豆油	★串カツ さつま揚げ ★ふりかけ わかめ	チンゲン菜 はくさい とうもろこし にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん	30 / 木	ごはん 西京焼き きんぴられんこん ささみの和え物 すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 白ごま ごま油 はるさめ	白身魚 鶏ささみ	れんこん にんじん きゅうり レタス ほうれん草
15 / 水	ごはん さば竜田揚げ 豆腐チャンプルー すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	さば 沖縄豆腐 さつま揚げ わかめ	キャベツ もやし にんじん にら こまつな	31 / 金	ごはん チキン南蛮 ポテトソテー もも缶 具だくさんのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	鶏モモ肉 ツナ 豚コマ肉	たまねぎ さやいんげん もも缶 だいこん にんじん こまつな
16 / 木	ごはん いわしバーグ こんにゃく炒り煮 杏仁豆腐 具だくさんのみそ汁	ごはん こんにゃく 大豆油 グラニュー糖	★いわしバーグ 豚ひき肉 ★杏仁豆腐 豚コマ肉	にんじん みかん缶 パイン缶 だいこん 干しいたけ					

※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)

2019年 5月 おやつメニュー

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。

6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
振替休日		マドレーヌ(ココア味)		ウインナーロール		紅芋ちんすこう		バナナケーキ		ミニマロンパン	
		★卵・乳抜きマドレーヌ		★乳抜きウインナーロール				★卵・乳抜きバナナケーキ		★ジャムパン	
エネルギー 200kcal		200kcal		216kcal		191kcal		215kcal		106kcal	
蛋白/脂質 3.4g/8.9g		3.4g/8.9g		6.8g/14.9g		1.4g/9.8g		2.9g/2.9g		2.2g/1.2g	
13(月) くずもち		14(火) フレンチトースト		15(水) りんごスコーン		16(木) アメリカンドッグ		17(金) マーブルケーキ		18(土) ミニクリームパン	
		★卵・乳抜きシュガートースト		★乳抜きりんごスコーン		★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★卵・乳抜きマーブルケーキ		★ジャムパン	
エネルギー 84kcal		215kcal		185kcal		196kcal		227kcal		111kcal	
蛋白/脂質 2.6g/0.1g		6.8g/9.8g		3.3g/7.0g		8.4g/6.8g		3.6g/10.9g		1.6g/3.4g	
20(月) 黒糖蒸しパン		21(火) いなり寿司		22(水) 大学芋		23(木) カレーサクレ		24(金) ココアケーキ		25(土) チーズスティックパン	
★乳抜き黒糖蒸しパン						★乳抜きカレーサクレ		★卵・乳抜きココアケーキ		★ジャムパン	
エネルギー 145kcal		139kcal		136kcal		147kcal		227kcal		133kcal	
蛋白/脂質 2.8g/9.1g		2.6g/1.4g		0.8g/7.6g		3.9g/3.8g		3.6g/10.9g		4.3g/2.5g	
27(月) チーズマフィン		28(火) チョコクリームパン		29(水) みかんゼリー		30(木) キャロットケーキ		31(金) 芋天ぷら			
★卵・乳抜きマフィン		★ジャムパン				★卵・乳抜きキャロットケーキ		★衣の卵抜き芋天ぷら			
エネルギー 167kcal		173kcal		84kcal		214kcal		126kcal			
蛋白/脂質 4.1g/6.6g		8.3g/4.9g		2.6g/0.1g		3.2g/9.0g		7.0g/4.1g			

