

令和元年

6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 / 土	菜めしごはん さばの竜田揚げ 冬瓜ンブシー マカロニサラダ すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 うずまき麩	さば ツナ ★白ハム わかめ	とうがん にんじん にら きゅうり	17 / 月	麦ごはん 魚の磯辺風味揚げ 野菜炒めカレー風味 具たくさんのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく 押麦	白身魚 あおのり ★ポーク 豚コマ肉	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん だいこん 干しいたけ
3 / 月	冷し中華 揚げポテト磯辺風味 もも缶	中華めん じゃがいも 大豆油 ごま油	★錦糸卵 ★白ハム あおのり	きゅうり もやし にんじん もも缶	18 / 火	ごはん 鶏肉みそ焼き クープイリチー 中華和え 中華スープ	ごはん グラニュー糖 大豆油 こんにやく ごま油 はるさめ	鶏もも肉 刻み昆布 さつま揚げ ★カニカマ	にんじん 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ こまつな
4 / 火	ごはん 白身一ロナゲットフライ ジャーマンポテト ブロッコリーマヨ和え 中華スープ	ごはん じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ	白身一ロナゲットフライ ★ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん 青ピーマン パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	19 / 水	ゆかりごはん はんぺんサンドフライ 豆腐チャンプルー パイン缶 すまし汁	ごはん 大豆油	★はんぺんサンドフライ 沖縄豆腐 ★ポーク わかめ	キャベツ もやし にんじん ゴーヤー パイン缶 えのきたけ
5 / 水	むぎごはん 豚肉オスター炒め 揚げようざ すまし汁	ごはん 押麦 大豆油	豚コマ肉 ぎょうざ	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん だいこん だいこん葉	20 / 木	カレーライス 目玉焼きフライ添え コールスローサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 カレールウ	鶏むね肉 ★目玉焼きフライ ★白ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり
6 / 木	ごはん ミートコロッケ 大根そばろ煮 具たくさんみそ汁	ごはん かたくり粉 こんにやく	★ミートコロッケ 鶏ひき肉 豚コマ肉	だいこん にんじん いんげん とうがん 干しいたけ	21 / 金	ごはん いわしバーゲ チキナーイリチー もずくの酢の物 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 はるさめ	★いわしバーゲ ★ポーク 沖縄豆腐 もずく	からしな にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草
7 / 金	ごはん 魚のマヨソースからめ 野菜チャンプルー みかん缶 みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖	白身魚 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ もやし にんじん にら みかん缶 ほうれん草 干しいたけ	22 / 土	むぎごはん タラフライ 白菜中華炒め みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉	タラフライ 生揚げ さつま揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ えのきたけ
8 / 土	マーボー丼 和え物 みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 竹小町 わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら ほうれん草 キャベツ	24 / 月	むぎごはん さば照焼き 青菜ソテー もも缶 すまし汁	ごはん 大豆油 押麦	さば 竹小町	はせり ほうれん草 たまねぎ にんじん えのきたけ もも缶 とうがん・ねぎ
10 / 月	わかめごはん 西京焼き 白菜えのき炒め みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 わかめの素 さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん	25 / 火	ミートスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ	スパゲティ 大豆油 グラニュー糖	豚ひき肉 ★白ハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ レタス きゅうり ほうれん草・コーン
11 / 火	ごはん チキン香草焼き きんぴらごぼう スパゲティサラダ すまし汁	ごはん オリーブ油 パン粉 こんにやく 白ごま スパゲティ ★マヨネーズ	鶏もも肉 ★白ハム ★卵	バジル・パセリ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし こまつな 干しいたけ	26 / 水	ごはん 串カツ 人参パパイヤ炒め 粉ふきいも みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	★串カツ ツナ わかめ	パパイヤ にんじん にら パセリ はくさい
12 / 水	あわごはん 魚の甘辛 いんげんソテー ひじき炒め煮 すまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 こんにやく はるさめ	白身魚 ★ウインナー さつま揚げ ★卵	いんげん たまねぎ にんじん ひじき 干しいたけ ねぎ	27 / 木	ごはん カレー風味ムニエル 野菜豆腐炒め そうめん汁	ごはん 大豆油 そうめん	白身魚 ツナ 沖縄豆腐	たまねぎ はくさい にんじん 青ピーマン ねぎ
13 / 木	ごはん ハンバーグソース煮 野菜の煮合い すまし汁	ごはん じゃがいも	★ハンバーグ ツナ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんじん いんげん しいたけ とうがん・ほうれん草	28 / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 麩チャンプルー ふりかけ 具たくさんのみそ汁	ごはん 大豆油 くるま麩 こんにやく	★豆腐のふんわり揚げ ツナ ★卵 ★ふりかけ 豚コマ肉	キャベツ もやし にんじん にら だいこん 干しいたけ
14 / 金	ごはん チキンカレー風味焼き 大根ソテー フルーツ杏仁 すまし汁	ごはん 大豆油	鶏もも肉 ツナ ★杏仁豆腐 豆腐	だいこん にんじん にら みかん缶 パイン缶 ほうれん草	29 / 土	ハヤシライス はるさめの和え物 みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 はるさめ ごま油 グラニュー糖	豚コマ肉 ツナ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 きゅうり もやし とうがん
15 / 土	五目焼きそば かぼちゃサラダ みそ汁	中華めん 大豆油 ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム ★卵 わかめ	たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン かぼちゃ 干しぶどう キャベツ・ねぎ					

※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)

令和元年 6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。

3(月)	いなり寿司	4(火)	シュガーラスク ★乳抜きシュガーラスク	5(水)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ	6(木)	お好み焼き ★卵抜きヒラヤーチー	7(金)	りんごマフィン	1(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
エネルギー	139kcal	エネルギー	122kcal	エネルギー	190kcal	エネルギー	120kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	91kcal
蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	1.7g/6.2g	蛋白/脂質	3.3g/7.4g	蛋白/脂質	2.1g/8.0g	蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	2.8g/1.2g
10(月)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	11(火)	マーブレッドスコーン ★乳抜きマーブレッドスコーン	12(水)	芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら	13(木)	くずもち	14(金)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	8(土)	ミニヨーグルトパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	エネルギー	191kcal	エネルギー	126kcal	エネルギー	84kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	112kcal
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	2.4g/7.4g	蛋白/脂質	7.0g/4.1g	蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g	蛋白/脂質	3.2g/2.1g
17(月)	キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ	18(火)	カレーサクレ ★乳抜きカレーサクレ	19(水)	黒糖蒸しパン ★乳抜き黒糖蒸しパン	20(木)	アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ	21(金)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ	15(土)	クリームスティックパン ★ジャムパン
エネルギー	214kcal	エネルギー	147kcal	エネルギー	145kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	152kcal
蛋白/脂質	3.2g/9.0g	蛋白/脂質	3.9g/3.8g	蛋白/脂質	2.8g/9.1g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
24(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	25(火)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	26(水)	りんごゼリー	27(木)	ピザトースト ★乳抜きピザトースト	28(金)	黒糖セサミクッキー	22(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	200kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	254kcal	エネルギー	111kcal
蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	3.0g/7.7g	蛋白/脂質	0.0g/0.1g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	3.1g/14.5g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g