

令和元年

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
2 / 月	むぎごはん チキン甘酢あんかけ インゲンソテー みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ	いんげん にんじん たまねぎ とうがん	17 / 火	むぎごはん カレー風味ムニエル 大根の煮物 みそ汁	ごはん 押麦 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 鶏ひき肉	だいこん にんじん れんこん いんげん こまつな
3 / 火	ごはん 白身魚竜田揚げ クープイリチー 水ぎょうざスープ	ごはん かたくり粉 大豆油 こんにゃく	白身魚 刻み昆布 さつま揚げ ぎょうざ	にんじん 干しいたけ キャベツ 長ねぎ	18 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め はるさめサラダ すまし汁	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	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 レタス・えのきたけ
4 / 水	ごはん ミートコロッケ 豆腐チャンプルー そうめん汁	ごはん 大豆油 そうめん	★ミートコロッケ 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ もやし にんじん にら ねぎ	19 / 木	ごはん 西京焼き 人参シリシー すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 ★卵 ツナ 豆腐	にんじん たまねぎ にら ほうれん草
5 / 木	ミートスパゲティー 揚げポテト磯辺風味 パイン缶 コンソメスープ	スパゲティ 大豆油 じゃがいも	豚ひき肉 あおのり	たまねぎ にんじん 青ピーマン パイン缶 ほうれん草 とうもろこし	20 / 金	ごはん チキン南蛮 野菜炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 うすまぎ麩	鶏モモ肉 さつま揚げ わかめ	もやし にんじん いんげん とうもろこし
6 / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ チキナー炒め 具たくさんの汁	ごはん 大豆油	★豆腐ふんわり揚げ ツナ 豚コマ肉 わかめ	からしな にんじん たまねぎ だいこん	21 / 土	ひじきごはん 豆腐カツ 冬瓜そぼろ煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	ひじき 油揚げ ★豆腐カツ 鶏ひき肉	にんじん とうがん いんげん たまねぎ
7 / 土	中華丼 胡瓜サラダ みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 ★マヨネーズ	★うずら卵 豚コマ肉 鶏ささみ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん きゅうり・キャベツ	23 / 月	秋分の日			
9 / 月	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 ★ウイナー ふりかけ 油揚げ わかめ	ほうれん草 たまねぎ にんじん とうもろこし とうがん	24 / 火	きびごはん とんかつ ゴーヤーチャンプルー 中華スープ	ごはん 大豆油 はるさめ	★とんかつ 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵	ゴーヤー たまねぎ にんじん ほうれん草
10 / 火	ごはん チキン唐揚げ もやしソテー すまし汁	ごはん グラニュー糖 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ツナ わかめ	もやし たまねぎ にんじん いんげん こまつな	25 / 水	ごはん さばの塩焼き 白菜中華炒め アオサ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	さば 厚揚げ豆腐 ★ウイナー アオサ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ ねぎ
11 / 水	ごはん 白身一口ナゲットフライ 人参パイヤ炒め みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	白身一口ナゲットフライ ツナ	パイヤ にんじん にら ほうれん草	26 / 木	ごはん 豚肉しょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 ★マヨネーズ	★白ハム	キャベツ いんげん たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり ほうれん草
12 / 木	ピーンズカレー 目玉焼きフライ添え 野菜サラダ	ごはん 押麦 大豆油 グラニュー糖	鶏モモ肉 ひよこ豆 ★目玉焼きフライ ツナ	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	27 / 金	ごはん メンチカツ 肉じゃが プロックリーツナ和え みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも こんにゃく グラニュー糖	★メンチカツ 豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ プロックリー だいこん だいこん葉
13 / 金	ごはん 魚の南蛮漬け 麩チャンプルー お月見デザート みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 くるま麩 お月見デザート	白身魚 ツナ ★卵 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら ほうれん草	28 / 土	ごはん チキン照り焼き 人参炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ツナ ★白ハム わかめ	にんじん たまねぎ にら きゅうり とうもろこし こまつな
14 / 土	ごはん チキン香草焼き キャベツのオイスター炒め みそ汁	ごはん オリブ油 大豆油	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ	バジル パセリ キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン とうがん	30 / 月	むぎごはん うずら卵フライ 冬瓜ンブシー みかん缶 すまし汁	ごはん 押麦 大豆油	★うずら卵フライ ツナ わかめ	とうがん にんじん にら みかん缶 えのきたけ ねぎ
16 / 月	敬老の日								

※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 9月 おやつメニュー

2(月) キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ エネルギー 214kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.0g	3(火) 揚げたご焼き ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	4(水) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g	5(木) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	6(金) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g	7(土) チョコスティックパン ★ジャムパン エネルギー 161kcal 蛋白/脂質 3.0g/5.6g
9(月) レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g	10(火) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	11(水) シークワーサーゼリー エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g	12(木) 揚げパン ★シュガートースト エネルギー 133kcal 蛋白/脂質 4.3g/2.5g	13(金) りんごマフィン エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	14(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 2.8g/1.2g
16(月) 敬老の日 エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	17(火) マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	18(水) くずもち エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	19(木) アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g	20(金) ピザサクレ ★乳抜きピザサクレ エネルギー 183kcal 蛋白/脂質 3.7g/3.5g	21(土) ミニカスタードパン ★ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g
23(月) 秋分の日 エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	24(火) ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	25(水) 芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら エネルギー 126kcal 蛋白/脂質 7.0g/4.1g	26(木) スコーン ★乳抜きスコーン エネルギー 156kcal 蛋白/脂質 2.6g/5.7g	27(金) 黒糖セサミクッキー エネルギー 254kcal 蛋白/脂質 3.1g/14.5g	28(土) ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
30(月) パインケーキ ★卵乳抜きパインケーキ エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	<p>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。</p> <p>沖縄総合給食 TEL 856-7690</p> <p>★…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。</p>				

