

令和1年 11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 / 金	ごはん チキン南蛮あんかけ ポテトソテー みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ	たまねぎ にんじん 青ピーマン いんげん とうがん ねぎ	18 / 月	きびごはん 鶏肉みそ焼き インゲンソテー 揚げポテト磯辺風味 和風わかめスープ	ごはん もちきび 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ 青のり わかめ	いんげん にんじん たまねぎ とうもろこし えのきたけ ねぎ
2 / 土	菜めしご飯 豆腐のふんわり揚げ 白菜中華炒め すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 うずまき麩	★豆腐のふんわり揚げ 豚コマ肉 わかめ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん いんげん きくらげ	19 / 火	ごはん 魚の甘辛 クープイリチー ごま酢和え みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 こんにやく すりごま じゃがいも	白身魚 刻み昆布 さつま揚げ ツナ	にんじん 干しいたけ もやし きゅうり ほうれん草
4 / 月	振替休日				20 / 水	ごはん 豆腐カツ 中華炒め すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	★豆腐カツ 豚コマ肉 ★かまぼこ	もやし チンゲン菜 にんじん はくさい きくらげ 干しいたけ ねぎ
5 / 火	ごはん 魚チーズ風味焼き 南瓜サラダ 具たくさんみそ汁	ごはん オリーブ油 パン粉 ★マヨネーズ	白身魚 ★粉チーズ ★白ハム 豚コマ肉	バジル パセリ かぼちゃ にんじん きゅうり だいこん ほうれん草	21 / 木	タコライス ポテトサラダ すまし汁	ごはん グラニュー糖 じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ	牛ひき肉 ★白ハム	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス きゅうり だいこん
6 / 水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め パイン缶 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	豚コマ肉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん パイン缶 えのきたけ	22 / 金	ごはん 松風焼き チキナー炒め もずく酢の物 中華スープ	ごはん パン粉 白ごま グラニュー糖 はるさめ 大豆油	合いびき肉 ひじき ★卵 ツナ ★カニカマ もずく	たまねぎ からしな にんじん きゅうり ねぎ
7 / 木	カレーライス豆入り 白菜の塩昆布和え ミニワッフル	ごはん 押麦 じゃがいも ★ワッフル	豚ひき肉 塩昆布	たまねぎ にんじん グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし はくさい	23 / 土	勤労感謝の日			
8 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ ゴーヤチャンプルー 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 じゃがいも	白身魚 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵	パセリ ゴーヤ たまねぎ にんじん ほうれん草	25 / 月	むぎごはん 魚の照焼き 野菜炒めカレー風味 もも缶 すまし汁	ごはん 押麦 グラニュー糖 大豆油	白身魚 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん もも缶 とうがん ねぎ
9 / 土	きびごはん ごぼうメンチカツ 肉じゃが 菜の花和え物 みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 こんにやく グラニュー糖 じゃがいも	ごぼうメンチカツ 豚コマ肉 ツナ 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ 菜の花 もやし キャベツ	26 / 火	沖縄そば ささみの和え物 ちんすこう	沖縄そば ごま油 グラニュー糖 白ごま ちんすこう	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ 鶏ささみ	ねぎ きゅうり レタス
11 / 月	むぎごはん 西京焼き 中華炒め みかん缶 すまし汁	ごはん 押麦 グラニュー糖 大豆油 かたくり粉	白身魚 厚揚げ豆腐 さつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ みかん缶 ほうれん草	27 / 水	ごはん ささみチーズフライ 人参パパイア炒め コールスローサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 ★マヨネーズ	★ささみチーズフライ ツナ わかめ	パパイア にんじん にら キャベツ りんご はくさい
12 / 火	ごはん チキン香草焼き 大根ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん オリーブ油 パン粉 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ ふりかけ わかめ	バジル パセリ だいこん にんじん にら	28 / 木	わかめごはん カレー風味ムニエル じゃが芋そぼろ煮 そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 じゃがいも そうめん	白身魚 豚ひき肉	にんじん たまねぎ いんげん ねぎ
13 / 水	ごはん さば塩焼き ひじき炒め煮 マカロニサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 こんにやく グラニュー糖 マカロニ ★マヨネーズ	さば ひじき さつま揚げ ★白ハム ★卵	にんじん 干しいたけ きゅうり ねぎ	29 / 金	ごはん 鶏のから揚げ 麩チャンプルー 具たくさんみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 麩	鶏もも肉 ツナ ★卵 豚コマ肉	キャベツ もやし にんじん にら だいこん こまつな
14 / 木	ごはん ハンバーグチャップソースからめ 野菜の煮合い フロッコリーツナマヨ和え すまし汁	ごはん じゃがいも ★マヨネーズ はるさめ	★ハンバーグ ツナ わかめ	にんじん いんげん しいたけ フロッコリー	30 / 土	きびごはん 豚肉デミグラスソース煮 キャベツのオイスター炒め みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 かたくり粉	豚コマ肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ 青ピーマン とうがん
15 / 金	ごはん チキンカレー風味焼き 大根ソテー 杏仁豆腐 すまし汁	ごはん 大豆油 うずまき麩	鶏もも肉 ツナ ★杏仁豆腐	だいこん にんじん にら みかん缶 パイン缶 ねぎ					
16 / 土	ごはん 魚天ぶら 大根鶏肉の煮物 大学いも みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 さつまいも グラニュー糖 黒ごま	白身魚 ★卵 鶏むね肉	だいこん にんじん いんげん 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1年 11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。



4(月)		5(火) マーブルケーキ		6(水) かぼちゃちゃんすこう		7(木) くずもち		1(金) ウィンナーロール		2(土) チョコスティックパン	
振替休日		★卵・乳抜きマーブルケーキ						★乳抜きウィンナーロール		★ジャムパン	
		エネルギー 227kcal		189kcal		84kcal		エネルギー 216kcal		161kcal	
		蛋白/脂質 3.6g/10.9g		1.4g/9.7g		2.6g/0.1g		蛋白/脂質 6.8g/14.9g		3.0g/5.6g	
11(月) マドレーヌ		12(火) りんごマフィン		13(水) スイートポテト		14(木) お好み焼き		8(金) にんじんマフィン		9(土) ミニ紅芋パン	
★卵・乳抜きマドレーヌ				★卵・乳抜きスイートポテト		★卵抜きヒラヤーチー		★卵乳抜きにんじんマフィン		★ジャムパン	
エネルギー 200kcal		167kcal		140kcal		120kcal		173kcal		91kcal	
蛋白/脂質 3.4g/8.9g		4.1g/6.6g		1.6g/5.8g		2.1g/8.0g		2.7g/8.1g		2.8g/1.2g	
18(月) 黒糖蒸しパン		19(火) アメリカンドッグ		20(水) バームクーヘン		21(木) みかんゼリー		15(金) ピザサクレ		16(土) チーズスティックパン	
★乳抜き黒糖蒸しパン		★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★卵・乳抜きホットケーキ				★乳抜きピザサクレ		★ジャムパン	
エネルギー 145kcal		196kcal		180kcal		84kcal		183kcal		133kcal	
蛋白/脂質 2.8g/9.1g		8.4g/6.8g		3.0g/7.7g		2.6g/0.1g		3.7g/3.5g		4.3g/2.5g	
25(月) 芋天ぷら		26(火) いなり寿司		27(水) レモンケーキ		28(木) 揚げたこ焼き		22(金) ミニカスタートパン		23(土)	
★衣の卵抜き芋天ぷら				★卵・乳抜きレモンケーキ		★卵抜きヒラヤーチー		★ジャムパン			
エネルギー 126kcal		139kcal		188kcal		146kcal		111kcal			
蛋白/脂質 7.0g/4.1g		2.6g/1.4g		4.1g/9.4g		2.8g/11.1g		1.6g/3.4g			
								29(金) ブルーベリースコーン		30(土) ミニメロンパン	
								★卵・乳抜きブルーベリースコーン		★ジャムパン	
								115kcal		152kcal	
								3.7g/2.6g		2.0g/8.7g	