


令和2年

10月献立

※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)

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 / 木	冷し中華 カレー風味のポテトソテー 豆腐とホレム草のみそ汁 お月見ゼリー	中華めん グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 大豆油	★錦糸たまご ☆白ハム ☆ベーコン 豆腐	きゅうり もやし たまねぎ いんげん ほうれんそう	17 / 土	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ	鶏もも肉 ★プレスハム ★たまご わかめ	きゅうり とうもろこし こまつな
2 / 金	ごはん トンカツ(2ヶ) 大根の炒め煮 ゴボウのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	トンカツ ツナ 油揚げ	だいこん いんげん ごぼう	19 / 月	ごはん 白身魚のマヨソースからめ 冬瓜ンブシー キャベツのみそ汁	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 ツナ 油揚げ	とうがん にんじん いんげん キャベツ
3 / 土	ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) キャベツのオイスター炒め コンソメスープ	ごはん オリーブ油 大豆油	鶏もも肉 きざみさつま揚げ	ほうれんそう とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン	20 / 火	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 ホレム草のみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 さつまいも グラニュー糖 うずまき麩	豚コマ肉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう
5 / 月	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 切り干し大根炒め アオサ汁	ごはん オリーブ油 大豆油	白身魚 ☆粉チーズ ツナ	わかめの素 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 刻み昆布 あおさ	21 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 コールスローサラダ アオサ汁	ごはん 大豆油	★ハンバーグ ツナ きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり りんご あおさ
6 / 火	ごはん 豆腐カツ 冬瓜のそぼろ煮 みかん缶 キャベツのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	豆腐カツ 鶏ひき肉 わかめ	とうがん グリーンピース キャベツ みかん缶	22 / 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 大豆油 コンニャク グラニュー糖 そうめん	豚コマ肉 きざみさつま揚げ ひじき	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん 干しいたけ
7 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め きんぴらごぼう えのきのすまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油	豚コマ肉	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう えのき	23 / 金	ごはん 魚の磯部風味揚げ 大根と豚肉の煮物 フルーツ杏仁 じゃが芋のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 じゃがいも	白身魚 豚コマ肉 ☆杏仁豆腐 わかめ	だいこん にんじん いんげん みかん缶 パイン缶
8 / 木	ごはん キノコの南蛮あんかけ(2ヶ) スパゲッティサラダ じゃが芋と青菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 スパゲッティ ★マヨネーズ じゃがいも	鶏もも肉 ☆白ハム ★ゆでたまご	青ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	24 / 土	五目焼きそば 胡瓜とカニマのサラダ 白菜のみそ汁	中華めん 大豆油 グラニュー糖	豚コマ肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり はくさい
9 / 金	ご飯 西京焼き 人参シリシリー もずくの酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 ★たまご アレルギーウイナー 豆腐	にんじん たまねぎ 青ピーマン	26 / 月	お誕生日会・お弁当会			
10 / 土	マーボー丼 白菜と菜の花の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい 菜の花	27 / 火	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー かきたま汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	白身魚 アレルギーウイナー ★たまご	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう
12 / 月	きびごはん 白身魚フライ ポテトソテー 大根のみそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	白身魚フライ アレルギーウイナー	青ピーマン にんじん だいこん	28 / 水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 中華和え 具たくさんのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 コンニャク	鶏もも肉 ★かに風味かまぼこ 豚コマ肉	もやし きゅうり だいこん にんじん 干しいたけ
13 / 火	ごはん 牛肉コロッケ ゴーヤーチャンプルー 春雨の中華スープ	ごはん 大豆油 はるさめ	☆ミートコロッケ 沖縄豆腐 ☆ポーク ★たまご	ゴーヤー たまねぎ にんじん キャベツ	29 / 木	ハヤシライス 青菜とイカの炒め煮 コンソメスープ	ごはん 大豆油 ☆ハヤシルウ ごま油	豚コマ肉 イカ とうもろこし	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 チンゲン菜 はくさい キャベツ
14 / 水	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 白菜と胡瓜のおかか和 うずまき麩のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 うずまき麩	豚コマ肉	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり	30 / 金	ごはん 魚の香草焼き ホレム草のおかか和え マカロニソテー 冬瓜のみそ汁	ごはん オリーブ油 マカロニ 大豆油	白身魚 ツナ わかめ	ほうれんそう たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン とうがん
15 / 木	ごはん 塩サバ チキナー炒め パイン缶 冬瓜のみそ汁	ごはん 大豆油	さば ツナ 沖縄豆腐	からしな にんじん たまねぎ パイン缶 とうがん	31 / 土	中華丼 揚げ出し豆腐 春雨の中華風スープ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖 はるさめ	★うずら卵 豚コマ肉 豆腐 ★たまご	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
16 / 金	ごはん メンチカツ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖	★メンチカツ 豚コマ肉 豆腐	にんじん たまねぎ	  <p style="text-align: right;">(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)</p>				

令和2年

10月献立

※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)

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 / 木	冷し中華 カレー風味のポテトソテー 豆腐とホウレン草のみそ汁 お月見ゼリー 	(卵・乳)冷やし中華⇒錦糸卵・白ハム抜き ポテトソテー⇒ベーコン抜き			17 / 土	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	(卵)マカロニサラダ⇒白ハム・卵抜き、マヨドレ使用		
2 / 金	ごはん トンカツ(2ヶ) 大根の炒め煮 ゴボウのみそ汁				19 / 月	ごはん 白身魚のマヨソースからめ 冬瓜ンブシー キャベツのみそ汁	(卵)白身魚のマヨソースからめ⇒マヨドレ使用		
3 / 土	ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) キャベツのオイスター炒め コンソメスープ				20 / 火	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 ホウレン草のみそ汁			
5 / 月	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 切り干し大根炒め アオサ汁	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き			21 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 コールスローサラダ アオサ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ 		
6 / 火	ごはん 豆腐カツ 冬瓜のそぼろ煮 みかん缶 キャベツのみそ汁	(乳)豆腐カツ⇒ハムカツ			22 / 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁			
7 / 水	ごはん チンジャオロース風味炒め きんぴらごぼう えのきのすまし汁				23 / 金	ごはん 魚の磯部風味揚げ 大根と豚肉の煮物 フルーツ杏仁 じゃが芋のみそ汁	(乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き		
8 / 木	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) スパゲッティサラダ じゃが芋と青菜のみそ汁	(卵・乳)スパゲッティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			24 / 土	五目焼きそば 胡瓜とカニカマのサラダ 白菜のみそ汁			
9 / 金	ご飯 西京焼き 人参シリシリ もずくの酢の物 豆腐のすまし汁 	(卵)人参シリシリ⇒卵抜き			26 / 月	お誕生日会・お弁当会  			
10 / 土	マーボー丼 白菜と菜の花の和え物 玉ねぎのみそ汁				27 / 火	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー かきたま汁	(卵)かきたま汁⇒卵抜き		
12 / 月	きびごはん 白身魚フライ ポテトソテー 大根のみそ汁				28 / 水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 中華和え 具たくさんのみそ汁	(卵)中華和え⇒カニカマ抜き、ツナ追加 		
13 / 火	ごはん 牛肉コロッケ ゴーヤチャンプルー 春雨の中華スープ	(乳)牛肉コロッケ⇒なつかしのコロッケ (卵)ゴーヤチャンプルー⇒卵・ポーク抜き、ツナ追加 中華スープ⇒卵抜き			29 / 木	ハヤシライス 青菜とイカの炒め煮 コンソメスープ	(乳)ハヤシライス⇒ルウ抜き、デミグラスソース使用		
14 / 水	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 白菜と胡瓜のおかか和 うずまき麩のみそ汁 				30 / 金	ごはん 魚の香草焼き ホウレン草のおかか和え マカロニソテー 冬瓜のみそ汁			
15 / 木	ごはん 塩サバ チキナー炒め パイン缶 冬瓜のみそ汁				31 / 土	中華丼 揚げ出し豆腐 春雨の中華風スープ	(卵)中華丼⇒うずら卵抜き 中華スープ⇒卵抜き		
16 / 金	ごはん メンチカツ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	(卵)メンチカツ⇒ごぼうメンチカツ			  <p>㈱沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)</p>				

令和2年 10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。

1(木) アメリカントック ★卵・乳抜きアメリカントック エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g	2(金) キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ 214kcal 3.2g/9.0g	3(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン 109kcal 0.7g/1.2g			
5(月) 揚げたご焼き(3個) ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 113kcal 蛋白/脂質 2.9g/6.1g	6(火) きな粉クッキー (2枚) 268kcal 3.5g/15.0g	7(水) チョコクリームパン ★ジャムパン 173kcal 8.3g/4.9g	8(木) ぶどうゼリー 51kcal 1.2g/0.0g	9(金) マーメイドスコーン ☆乳抜きマーメイドスコーン 191kcal 2.4g/7.4g	10(土) ミニクリームパン ★ジャムパン 109kcal 0.7g/1.2g
12(月) 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	13(火) くずもち (2個) 84kcal 2.6g/0.1g	14(水) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール 136kcal 3.5g/7.8g	15(木) 芋天ぷら ※衣の卵抜き芋天ぷら 126kcal 7.0g/4.1g	16(金) 黒糖クッキー(2枚) ★卵抜き黒糖クッキー 165kcal 3.2g/2.4g	17(土) ミニマロンパン ★ジャムパン 106kcal 2.2g/1.2g
19(月) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 2.8g/8.1g	20(火) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g	21(水) ココア焼きトーナツ ★卵・乳抜きココア焼きトーナツ 282kcal 6.7g/12.7g	22(木) いなり寿司 170kcal 3.0g/1.5g	23(金) りんごマフィン 308kcal 2.5g/18.1g	24(土) ミニメロンパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g
26(月) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g	27(火) カレーサクレ ☆乳抜きカレーサクレ 147kcal 3.9g/3.8g	28(水) フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー 261kcal 3.8g/16.6g	29(木) ちんすこう (2枚) 189kcal 1.4g/9.7g	30(金) かぼちゃケーキ ★卵乳抜きかぼちゃケーキ 194kcal 3.5g/12.0g	31(土) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ 112kcal 3.2g/2.1g