

令和2年

3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 鶏肉みそ焼き 冬瓜ンブシー 青菜お浸し すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 ツナ 竹小町 わかめ	とうがん にんじん にら ほうれん草 えのきたけ	17 / 火	ごはん ビーマン肉詰めフライ 野菜いため みそ汁	ごはん 大豆油	ビーマン肉詰めフライ 沖縄豆腐 さつま揚げ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン とうがん
3 / 火	ちらし寿司 ハンバーグソース煮 ひなあられ すまし汁	ごはん ひなあられ てまり麩 とうもろこし	★錦糸卵 刻みのり ★ハンバーグ	たまねぎ にんじん ほうれん草	18 / 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー みかん缶 すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	さば 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵	ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし みかん缶 ほうれん草
4 / 水	ごはん 白身魚フライ 中華炒め ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 うずまき麩	白身魚フライ 厚揚げ豆腐 さつま揚げ ふりかけ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん きくらげ	19 / 木	カレーライス 星ハンバーグ コールスローサラダ	ごはん 雑穀 じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 とうもろこし	鶏むね肉 星ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり
5 / 木	ごはん 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ そうめん汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ そうめん	豚コマ肉 ★白ハム	キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり ねぎ	20 / 金	春分の日			
6 / 金	ごはん 揚グルクン甘辛 切り干し大根 胡瓜サラダ みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	グルクン 刻み昆布 油揚げ さつま揚げ 鶏ささみ わかめ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ きゅうり	21 / 土	中華丼 もずく酢の物 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	★うずら卵 豚コマ肉 もずく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり だいこん
7 / 土	ハヤシライス はるさめサラダ オレンジ	ごはん 大豆油 はるさめ ★マヨネーズ	豚コマ肉 ツナ	たまねぎ にんじん プロッコリー トマト缶 きゅうり レタス オレンジ	23 / 月	むぎごはん チンジャオロース風味炒め はるさめの和え物 みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 はるさめ グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ツナ	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 こまつな
9 / 月	きびごはん トンカツ クーブリチー プロッコリーツナ和え すまし汁	ごはん もちきび 大豆油 こんにゃく	★トンカツ 刻み昆布 さつま揚げ ツナ 豆腐	にんじん 干しいたけ プロッコリー ほうれん草	24 / 火	ごはん 豆腐カツ 五目きんぴら 青菜お浸し みそ汁	ごはん 大豆油 白ごま 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	★豆腐カツ 豚コマ肉 ツナ わかめ	ごぼう にんじん れんこん ほうれん草 もやし たまねぎ
10 / 火	沖縄そば コールスローサラダ ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ★マヨネーズ ちんすこう とうもろこし	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ★白ハム	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	25 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 人蔘パパイア炒め マロニサラダカレー風味 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 ★ウインナー ★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 とうがん
11 / 水	ごはん チキン唐揚げ じゃがいも炒り煮 具たくさんみそ汁	ごはん グラニュー糖 小麦粉 大豆油 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ 豚コマ肉	にんじん いんげん だいこん こまつな	26 / 木	ごはん チキンカツ ひじき炒め煮 ほうれん草ツナ和え アオサ汁	ごはん 大豆油 こんにゃく グラニュー糖	★チキンカツ ひじき さつま揚げ ツナ 豆腐 アオサ	にんじん 干しいたけ ほうれん草
12 / 木	ごはん 豆腐のふんわり揚げ れんこん炒め煮 青菜お浸し すまし汁	ごはん 大豆油 煮大豆 グラニュー糖	★豆腐のふんわり揚げ 刻み昆布 豚コマ肉 ツナ ★卵	れんこん ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	27 / 金	マーボ丼 菜の花和え物 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 竹小町 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 菜の花 もやし キャベツ 長ねぎ
13 / 金	ごはん 魚香草焼き マカロニソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん オリーブ油 パン粉 マカロニ 大豆油 じゃがいも	白身魚 ★ウインナー 塩昆布	パジル パセリ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン はくさい ほうれん草	28 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き 野菜いため パイン缶 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 さつま揚げ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン パイン缶 はくさい
14 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナーイリチー もも缶 中華スープ	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 とうもろこし	ミートボール ツナ ★卵	青ピーマン 赤ピーマン からし にんじん もやし たまねぎ もも缶	30 / 月	むぎごはん 豚肉カレー風味炒め かぼちゃサラダ 和風わかめスープ	ごはん 押麦 かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム わかめ	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ かぼちゃ きゅうり ねぎ
16 / 月	ごはん 西京焼き 大根そぼろ煮 菜の花お浸し みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 かたくり粉	白身魚 鶏ひき肉 竹小町 油揚げ	だいこん 菜の花 はくさい	31 / 火	ミートスパゲティ 中華和え みそ汁	スパゲティ 大豆油 グラニュー糖 ごま油	豚ひき肉 ★かに風味かまぼこ 油揚げ	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし きゅうり キャベツ

※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)



㈱沖縄総合給食

(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和2年 3月 おやつメニュー

2(月) マーメイドスコーン	3(火) ピザサクレ	4(水) かりんとう饅頭	5(木) ウィンナーロール	6(金) 大学芋	7(土) ミニマロンパン
★乳抜きマーメイドスコーン	★乳抜きピザサクレ		★乳抜きウィンナーロール		★ジャムパン
エネルギー 191kcal	183kcal	180kcal	216kcal	136kcal	106kcal
蛋白/脂質 2.4g/7.4g	3.7g/3.5g	2.8g/3.4g	6.8g/14.9g	0.8g/7.6g	2.2g/1.2g
9(月) マーブルケーキ	10(火) いなり寿司	11(水) バナナケーキ	12(木) スイートポテト	13(金) マドレーヌ	14(土) ミニヨーグルトパン
★卵・乳抜きマーブルケーキ		★卵・乳抜きバナナケーキ	★卵・乳抜きスイートポテト	★卵・乳抜きマドレーヌ	★ジャムパン
エネルギー 227kcal	139kcal	215kcal	140kcal	200kcal	109kcal
蛋白/脂質 3.6g/10.9g	2.6g/1.4g	2.9g/2.9g	1.6g/5.8g	3.4g/8.9g	0.7g/1.2g
16(月) バームクーヘン	17(火) マンゴーゼリー	18(水) 黒糖蒸しパン	19(木) ココアクリームパン	20(金) 春分の日	21(土) ワッフル
★卵・乳抜きホットケーキ		★乳抜き黒糖蒸しパン	★ジャムパン		★卵乳抜きホットケーキ
エネルギー 180kcal	92kcal	145kcal	222kcal		112kcal
蛋白/脂質 3.0g/7.7g	0.1g/0.1g	2.8g/9.1g	11.5g/5.8g		3.2g/2.1g
23(月) 揚げたこ焼き	24(火) チーズマフィン	25(水) 芋天ぷら	26(木) くずもち	27(金) フルーツケーキ	28(土) ミニメロンパン
★卵抜きヒラヤーチー	★卵・乳抜きマフィン	★衣の卵抜き芋天ぷら		★卵・乳抜きフルーツケーキ	★ジャムパン
エネルギー 146kcal	167kcal	126kcal	84kcal	219kcal	152kcal
蛋白/脂質 2.8g/11.1g	4.1g/6.6g	7.0g/4.1g	2.6g/0.1g	3.7g/8.0g	2.0g/8.7g
30(月) 黒糖クッキー	31(火) アメリカンドッグ	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。			
★卵抜き黒糖クッキー	★卵・乳抜きアメリカンドッグ	沖縄総合給食 TEL 856-7690			
157kcal	196kcal	★…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。			
3.2g/1.5g	8.4g/6.8g				

