

令和2年

4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 / 水	ごはん ごま味噌チキンカツ ゴーヤチャンプルー ふりかけ すまし汁	ごはん 大豆油	ごま味噌チキンカツ 沖縄豆腐 さつま揚げ ふりかけ	もやし たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ	16 / 木	ごはん ハンバーグソース煮 野菜の煮合い お浸し みそ汁	ごはん じゃがいも とうもろこし	★ハンバーグ ツナ 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ほうれん草 とうがん
2 / 木	ごはん 魚磯辺風味揚げ フロッコリーソテー そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 そうめん	白身魚 青のり チキンウインナー	フロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ	17 / 金	わかめごはん チキンカレー風焼き 大根ソテー みそ汁	ごはん 大豆油	鶏もも肉 ツナ わかめ	だいこん にんじん にら たまねぎ
3 / 金	ごはん チキン野菜あんかけ ポテトソテーカレー風味 もも缶 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ 油揚げ	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん もも缶 ほうれん草	18 / 土	中華丼 スパゲティサラダ 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 スパゲティ ★マヨネーズ とうもろこし	★うずら卵 豚コマ肉 ★白ハム ★卵 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 とうがん きゅうり
4 / 土	菜めしごはん 豆腐のふんわり揚げ 野菜いため マカロニサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 うずまき麩 とうもろこし	★豆腐のふんわり揚げ 豚コマ肉 ★白ハム わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	20 / 月	ごはん 魚の甘辛 インゲンソテー 大学いも 和風わかめスープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 黒ゴマ さつまいも	白身魚 さつま揚げ わかめ	いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
6 / 月	むぎごはん チキン甘酢あんかけ ほうれん草ソテー みそ汁	ごはん 押麦 かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ	ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん	21 / 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 大豆油 グラニュー糖 こんにやく ごま油 はるさめ	鶏もも肉 刻み昆布 ツナ ★卵	にんじん 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ
7 / 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ 中華スープ	スパゲティ 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 はるさめ とうもろこし	豚ひき肉 ★白ハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草	22 / 水	ごはん 豆腐カツ ゴーヤチャンプルー キーン缶 みそ汁	ごはん 大豆油	★豆腐カツ 沖縄豆腐 チキンウインナー ★卵 油揚げ	ゴーヤ たまねぎ にんじん キーン缶 はくさい
8 / 水	ごはん 豚肉オスターソース炒め 中華和え 揚げポテト磯辺風味 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 じゃがいも	豚コマ肉 ★かに風味かまぼこ 青のり わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん もやし ねぎ	23 / 木	カレーライス ハムカツ コールスローサラダ	ごはん 押麦 じゃがいも 大豆油 とうもろこし	鶏むね肉 ハムカツ ★白ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり
9 / 木	ごはん メンチカツ 冬瓜ソテー 菜の花和え物 すまし汁	ごはん 大豆油	★メンチカツ ツナ 竹小町 豆腐 わかめ	とうがん にんじん にら 菜の花	24 / 金	ごはん 肉だんご甘酢あんかけ 人参シリシリー 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	★ミートボール ★卵 ツナ ぎょうざ	たまねぎ 青ピーマン にんじん にら キャベツ 長ネギ
10 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 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 さつま揚げ ★卵	ゴーヤ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	25 / 土	ごはん 白身魚フライ マカロニソテー お浸し みそ汁	ごはん 大豆油 マカロニ	白身魚フライ チキンウインナー 竹小町	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ ねぎ
11 / 土	きびごはん トンカツ 肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 じゃがいも こんにやく グラニュー糖	★トンカツ 豚ひき肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな	27 / 月	きびごはん チキン照り焼き 青菜ソテー みかん缶 みそ汁	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 さつま揚げ わかめ	ちんげんさい はくさい とうもろこし たまねぎ みかん缶
13 / 月	むぎごはん ミートコロッケ 白菜炒め 五目豆 みそ汁	ごはん 押麦 大豆油 こんにやく グラニュー糖	★ミートコロッケ さつま揚げ 厚揚げ豆腐 煮大豆 竹小町 刻み昆布 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん れんこん ほうれん草	28 / 火	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁	中華めん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 とうもろこし	鶏ひき肉 ★白ハム ★卵	たまねぎ にんじん もやし きゅうり こまつな
14 / 火	ごはん チキン香草焼き 切り干し大根 フルーツ杏仁 すまし汁	ごはん オリーブ油 大豆油	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 さつま揚げ ★杏仁豆腐	切り干し大根 にんじん 干しいたけ みかん缶 パイン缶 だいこん	29 / 水	昭和の日			
15 / 水	ごはん 魚磯辺フライ ひじき炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	ごはん 大豆油 こんにやく じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ はるさめ	白身魚 ★卵 青のり ひじき さつま揚げ ★白ハム	にんじん きゅうり こまつな	30 / 木	ごはん 串カツ 中華炒め ふりかけ すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	串カツ 厚揚げ豆腐 ふりかけ 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 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)



鯛沖縄総合給食

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

令和2年 4月献立 《アレルギー用献立》

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 / 水	ごはん ごま味噌チキンカツ ゴーヤチャンプルー ふりかけ すまし汁				16 / 木	ごはん ハンバーグソース煮 野菜の煮合い お浸し みそ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ		
2 / 木	ごはん 魚磯辺風味揚げ ブロッコリーソテー そうめん汁				17 / 金	わかめごはん チキンカレー風味焼き 大根ソテー みそ汁			
3 / 金	ごはん チキン野菜あんかけ ポテトソテーカレー風味 もも缶 みそ汁				18 / 土	中華丼 スパゲティサラダ 具たくさんみそ汁	(卵)中華丼⇒うずら卵抜き (卵・乳)スパゲティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用		
4 / 土	菜めしごはん 豆腐のふんわり揚げ 野菜いため マカロニサラダ すまし汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ごぼうメンチカツ (卵・乳)マカロニサラダ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用			20 / 月	ごはん 魚の甘辛 インゲンソテー 大学いも 和風わかめスープ			
6 / 月	むぎごはん チキン甘酢あんかけ ほうれん草ソテー みそ汁				21 / 火	ごはん 鶏肉みそ焼き クレープイリチー 中華和え 中華スープ	(卵)中華スープ⇒卵抜き		
7 / 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ 中華スープ	(卵・乳)コールスローサラダ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用			22 / 水	ごはん 豆腐カツ ゴーヤチャンプルー パン缶 みそ汁	(卵)豆腐カツ⇒ハムカツ (卵)ゴーヤチャンプルー⇒卵抜き		
8 / 水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め 中華和え 揚げポテト磯辺風味 すまし汁	(卵)中華和え⇒カニカマ抜き			23 / 木	カレーライス ハムカツ コールスローサラダ	(乳)コールスローサラダ⇒白ハム抜き		
9 / 木	ごはん メンチカツ 冬瓜ソテー 菜の花和え物 すまし汁	(卵)メンチカツ⇒ごぼうメンチカツ			24 / 金	ごはん 肉だんご甘酢あんかけ 人参シリシリ 水ぎょうざスープ	(卵)肉だんご甘酢あんかけ⇒卵抜きミートボール使 (卵)人参シリシリ⇒卵抜き		
10 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ チャンプルー みそ汁	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨドレ使用 (卵)チャンプルー⇒卵抜き			25 / 土	ごはん 白身魚フライ マカロニソテー お浸し みそ汁			
11 / 土	きびごはん トンカツ 肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁	(卵)トンカツ⇒衣卵抜きトンカツ			27 / 月	きびごはん チキン照り焼き 青菜ソテー みかん缶 みそ汁			
13 / 月	むぎごはん ミートコロッケ 白菜炒め 五目豆 みそ汁	(乳)ミートコロッケ⇒ポテトコロッケ			28 / 火	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁	(乳)もやし中華和え⇒白ハム抜き (卵)すまし汁⇒卵抜き		
14 / 火	ごはん チキン香草焼き 切り干し大根 フルーツ杏仁 すまし汁	(乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き			29 / 月	昭和の日			
15 / 水	ごはん 魚磯辺フライ ひじき炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	(卵)魚磯辺フライ⇒衣卵抜き (卵・乳)ポテトサラダ⇒白ハム抜きマヨドレ使用			30 / 木	ごはん 串カツ 中華炒め ふりかけ すまし汁			

※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)



榑沖繩総合給食

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

令和2年 4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(水) ブルーベリースコーン ★乳抜きブルーベリースコーン エネルギー 115kcal 蛋白/脂質 3.7g/2.6g		2(木) ピザトースト ★乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g		3(金) かぼちゃちんすこう 189kcal 1.4g/9.7g		4(土) ミニクリームパン ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g					
6(月) 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		7(火) いなり寿司 139kcal 2.6g/1.4g		8(水) ミニアメリカントック2本 ★卵・乳抜きアメリカントック 169kcal 5.9g/7.7g		9(木) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 215kcal 2.9g/2.9g		10(金) 黒糖蒸しパン ★乳抜き黒糖蒸しパン 145kcal 2.8g/9.1g		11(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン 91kcal 2.8g/1.2g	
13(月) ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		14(火) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ 219kcal 3.7g/8.0g		15(水) 黒糖クッキー ★卵抜き黒糖クッキー 157kcal 3.2g/1.5g		16(木) お好み焼き ★卵抜きヒラヤーチー 120kcal 2.1g/8.0g		17(金) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ 200kcal 3.4g/8.9g		18(土) ミニチョコパン ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g	
20(月) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g		21(火) くずもち 84kcal 2.6g/0.1g		22(水) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ 180kcal 3.0g/7.7g		23(木) みかんゼリー 84kcal 2.6g/0.1g		24(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		25(土) ミニメロンパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g	
27(月) 揚げたこ焼き ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		28(火) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ 112kcal 3.2g/2.1g		29(水) 昭和の日		30(木) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト 140kcal 1.6g/5.8g					