

令和2年 6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 / 月	むぎごはん 白身魚のフライ 野菜炒め みそ汁	ごはん 押麦 大豆油	白身魚フライ アレルギーウイナー 厚揚げ豆腐 わかめ	キャベツ にんじん からしな たまねぎ だいこん	16 / 火	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 とうもろこし 大豆油	豚ひき肉 ハムカツ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんご
2 / 火	ごはん チキン甘酢あんかけ もやしソテー みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも	鶏もも肉 きざみさつま揚げ わかめ	もやし たまねぎ にんじん 青ピーマン	17 / 水	ごはん ごま味噌チキンカツ 肉じゃが もずく酢の物 すまし汁	ごはん 大豆油 じゃがいも いとこんにやく グラニュー糖	ごま味噌チキンカツ 豚ひき肉 もずく	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり えのきたけ ねぎ
3 / 水	ごはん さば竜田揚げ クービーリチー 胡瓜サラダ すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 こんにやく ★マヨネーズ うずまき麩	さば 刻み昆布 きざみさつま揚げ ツナ	にんじん 干しいたけ きゅうり こまつな	18 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き チキナーイリチー 五目豆 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく グラニュー糖 うずまき麩	白身魚 青のり アレルギーウイナー 煮大豆 竹小町	からしな にんじん もやし たまねぎ れんこん ほうれん草
4 / 木	冷やし中華 揚げポテト磯辺風味 フルーツ杏仁	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 青のり ☆杏仁豆腐	きゅうり もやし みかん缶 パン缶	19 / 金	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーソテー 大学いも 和風わかめスープ	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 さつまいも 黒ゴマ	鶏もも肉 ツナ わかめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
5 / 金	ごはん とんかつ キャベツのオイスター炒め ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	とんかつ きざみさつま揚げ ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ	20 / 土	菜めしごはん 揚げ魚 冬瓜ソテー スパゲティサラダ すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 スパゲティ とうもろこし ★マヨネーズ うずまき麩	白身魚 ツナ ☆白ハム ★卵 わかめ	とうがん にんじん にら きゅうり
6 / 土	むぎごはん ちぎりあげ 麩チャンプルー ささみの和え物 すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 車麩 ★マヨネーズ ごま油 すりごま	ちぎりあげ ツナ 鶏ささみ わかめ	キャベツ もやし にんじん にら きゅうり レタス えのきたけ ねぎ	22 / 月	マーボー丼 水ぎょうざスープ	ごはん 押麦 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ 長ネギ
8 / 月	きびごはん チンジャオロース風味 はるさめサラダ 中華スープ	ごはん もちきび 大豆油 かたくり粉 はるさめ	豚コマ肉 ツナ わかめ ★卵	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	23 / 火	慰霊の日(休園)			
9 / 火	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 こんにやく 白ごま ごま油	★メンチカツ 豚コマ肉	ごぼう にんじん だいこん こまつな	24 / 水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め マッシュポテト みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも ☆マーガリン	豚コマ肉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん とうがん ほうれん草
10 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 人参パパイア炒め マカ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 アレルギーウイナー ツナ	にんじん たまねぎ 青ピーマン パパイア にら きゅうり ほうれん草	25 / 木	ごはん 串カツ 中華炒め そうめん汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 そうめん	串カツ 厚揚げ豆腐 きざみさつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ ねぎ
11 / 木	ゆかりごはん 豆腐のふんわり揚げ 切り干し大根煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごはん 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ 油揚げ 刻み昆布 豚コマ肉 ツナ わかめ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ ほうれん草 たまねぎ	26 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 人参炒め みかん缶 具たくさんみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 こんにやく	白身魚 ツナ 豚コマ肉	にんじん たまねぎ にら みかん缶 だいこん 干しいたけ
12 / 金	ごはん 魚の甘辛 人参シリシリー パン缶 アオサ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 ★卵 ツナ アオサ 豆腐	にんじん たまねぎ にら パン缶	27 / 土	ハヤシライス 菜の花和え物 オレンジ	ごはん 大豆油 ☆ハヤシルウ	豚コマ肉 ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 菜の花 もやし オレンジ
13 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き 野菜炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 はるさめ	鶏もも肉 ☆ポーク	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン ほうれん草	29 / 月	きびごはん 西京焼き ひじき炒め煮 揚げポテトカレー風味 みそ汁	ごはん もちきび グラニュー糖 こんにやく 大豆油 じゃがいも	白身魚 ひじき きざみさつま揚げ 油揚げ	にんじん 干しいたけ はくさい
15 / 月	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー もも缶 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 きざみさつま揚げ 油揚げ わかめ	ほうれん草 たまねぎ とうがん もも缶	30 / 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 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ ふりかけ わかめ	パジル パセリ だいこん にんじん にら たまねぎ

※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2年

6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 / 月	むぎごはん 白身魚のフライ 野菜炒め みそ汁				16 / 火	カレーライス ハムカツ コールスローサラダ			
2 / 火	ごはん チキン甘酢あんかけ もやしソテー みそ汁				17 / 水	ごはん ごま味噌チキンカツ 肉じゃが もずく酢の物 すまし汁			
3 / 水	ごはん さば竜田揚げ クーブイリチー 胡瓜サラダ すまし汁	(卵)胡瓜サラダ⇒マヨドレ使用			18 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き チキナーイリチー 五目豆 みそ汁			
4 / 木	冷やし中華 揚げポテト磯辺風味 フルーツ杏仁	(卵・乳)冷やし中華⇒錦糸たまご・白ハム抜き (乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き			19 / 金	ごはん チキン南蛮 フロココリーソテー 大学いも 和風わかめスープ			
5 / 金	ごはん とんかつ キャベツのオイスター炒め ふりかけ みそ汁				20 / 土	菜めしごはん 揚げ魚 冬瓜ソテー スパゲティサラダ すまし汁	(卵・乳)スパゲティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用		
6 / 土	むぎごはん ちぎりあげ 麩チャンプルー ささみの和え物 すまし汁	(卵)麩チャンプルー⇒卵抜き (卵)ささみの和え物⇒マヨドレ使用			22 / 月	マーボー丼 水ぎょうざスープ			
8 / 月	きびごはん チンジャオロース炒め はるさめサラダ 中華スープ	(卵)中華スープ⇒卵抜き			23 / 火	慰霊の日(休園)			
9 / 火	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう 具たくさんみそ汁	(卵)メンチカツ⇒ごぼうメンチカツ			24 / 水	ごはん 豚肉オイスターソース炒め マッシュポテト みそ汁	(乳)マッシュポテト⇒豆乳マーガリン使用		
10 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 人参パイヤ炒め マカロニサラダカレー風味 すまし汁	(卵)マカロニサラダカレー風味⇒マヨドレ使用			25 / 木	ごはん 串カツ 中華炒め そうめん汁			
11 / 木	ゆかりごはん 豆腐のふんわり揚げ 切り干し大根煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ハムカツ			26 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 人参炒め みかん缶 具たくさんみそ汁	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨドレ使用		
12 / 金	ごはん 魚の甘辛 人参シリシリー パイン缶 アオサ汁	(卵)人参シリシリー⇒卵抜き			27 / 土	ハヤシライス 菜の花和え物 オレンジ	(乳)ハヤシライス⇒ハヤシルウ抜き、デミグラスソース使用		
13 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き 野菜炒め すまし汁	(乳)野菜炒め⇒ポーク抜き、ツナ追加			29 / 月	きびごはん 西京焼き ひじき炒め煮 揚げポテトカレー風味 みそ汁			
15 / 月	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー もも缶 みそ汁				30 / 火	ごはん チキン香草焼き 大根ソテー ふりかけ みそ汁			

※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)



(株)沖縄総合給食

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

令和2年 6月 おやつメニュー

1(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	2(火) くずもち エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	3(水) お好み焼き ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 120kcal 蛋白/脂質 2.1g/8.0g	4(木) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	5(金) マーブレートスコーン ☆乳抜きマーブレートスコーン エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 2.4g/7.4g	6(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
8(月) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き黒糖蒸しパン エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	9(火) 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	10(水) きな粉ドーナツ エネルギー 162kcal 蛋白/脂質 3.2g/5.8g	11(木) 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	12(金) カレーサクレ ☆乳抜きカレーサクレ エネルギー 147kcal 蛋白/脂質 3.9g/3.8g	13(土) ミニチョコパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g
15(月) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ エネルギー 219kcal 蛋白/脂質 3.7g/8.0g	16(火) 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	17(水) パームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	18(木) みかんゼリー エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	19(金) 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	20(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
22(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	23(火) 慰霊の日(休園)	24(水) 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(木) 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	26(金) かぼちゃちんすこう エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g	27(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
29(月) かいんとう饅頭 エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g	30(火) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	<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>			

