

令和2年 7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 魚の野菜あんかけ ひじき炒め煮 水ぎょうざスープ	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 こんにやく	白身魚 ひじき きざみさつま揚げ ぎょうざ	にんじん たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ キャベツ 長ねぎ	16 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ブロッコリーソテー ゆし豆腐	ごはん 小麦粉 大豆油	白身魚 アレルギーウイナー ゆし豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ
2 / 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 野菜の煮合い みそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも 大豆油	★ミートボール 油揚げ わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん いんげん 干しいたけ とうがん	17 / 金	ごはん 鶏のから揚げ キャベツソテー すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	鶏もも肉 きざみさつま揚げ わかめ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 青ピーマン ねぎ
3 / 金	ごはん 白身一口ナゲットフライ 大根ソテー フルーツカクテル すまし汁	ごはん 大豆油	白身一口ナゲットフライ アレルギーウイナー わかめ 豆腐	だいこん にんじん にら フルーツカクテル缶 みかん缶 パイ缶 ほうれん草	18 / 土	ハヤシライス 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん 大豆油 ★ハヤシルウ じゃがいも	豚コマ肉 青のり 油揚げ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 はくさい
4 / 土	マーボー丼 野菜いため みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 うずまき麩	沖縄豆腐 豚ひき肉 きざみさつま揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら もやし こまつな ねぎ	20 / 月	 7月生まれお誕生日会 *お弁当会* 			
6 / 月	ごはん 鶏肉みそ焼き インゲンソテー ふりかけ 和風わかめスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏もも肉 きざみさつま揚げ ふりかけ わかめ	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	21 / 火	ゆかりごはん ミートコロッケ ごぼう炒め煮 すまし汁	ごはん 大豆油 こんにやく グラニュー糖	★ミートコロッケ 豚コマ肉 ★卵	ごぼう こまつな
7 / 火	カレーライス豆入り 星ハンバーグ 七タゼリー	ごはん 押麦 じゃがいも とうもろこし 大豆油 七タゼリー	豚ひき肉 星ハンバーグ ひよこ豆	たまねぎ にんじん グリーンピース	22 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め ひじき炒め煮 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 こんにやく グラニュー糖	豚コマ肉 ひじき きざみさつま揚げ 煮大豆	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ えのきたけ
8 / 水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ごはん 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ 沖縄豆腐 ツナ ★卵 わかめ	ゴーヤー たまねぎ にんじん ほうれん草	23 木 24 金	海の日 スポーツの日			
9 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き クービリチー みかん缶 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく	白身魚 青のり 刻み昆布 きざみさつま揚げ	にんじん 干しいたけ みかん缶 とうがん ねぎ	25 / 土	ひじきごはん 揚げ魚 大根くず煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	油揚げ ひじき 白身魚 豚ひき肉	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草
10 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め みそ汁	ごはん とうもろこし 大豆油 じゃがいも	★ハンバーグ きざみさつま揚げ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース からしな キャベツ もやし	27 / 月	むぎごはん トンカツ ほうれん草ソテー みそ汁	ごはん 押麦 大豆油	トンカツ アレルギーウイナー	ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん ねぎ
11 / 土	五目焼きそば 大学いも みそ汁	沖縄そば 大豆油 さつまいも グラニュー糖 黒ごま	豚コマ肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン えのきたけ	28 / 火	ミートスバゲティ 野菜いため 中華スープ	スバゲティ 大豆油	豚ひき肉 きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ いんげん はくさい 干しいたけ
13 / 月	きびごはん 魚照り焼き ほうれん草ソテー 揚げだし豆腐 みそ汁	ごはん もちきび グラニュー糖 大豆油 かたくり粉 うずまき麩	白身魚 アレルギーウイナー 豆腐 わかめ	ほうれん草 たまねぎ にんじん	29 / 水	ごはん さばの塩焼き 野菜チャンプルー アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 厚揚げ豆腐 アレルギーウイナー アオサ きざみさつま揚げ	もやし にら たまねぎ にんじん
14 / 火	ごはん ごま味噌チキンカツ 人参パパイア炒め みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	ごま味噌チキンカツ ツナ	パパイア にんじん にら こまつな	30 / 木	ごはん チキン照り焼き 中華炒め みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 かたくり粉	鶏もも肉 きざみさつま揚げ 油揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ とうがん
15 / 水	菜めしごはん 豆腐カツ 中華炒め そうめん汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 そうめん	★豆腐カツ 豚コマ肉	はくさい もやし たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	31 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさんの汁	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 こんにやく	白身魚 豚ひき肉 豚コマ肉 わかめ	にんじん たまねぎ だいこん

※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

7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 魚の野菜あんかけ ひじき炒め煮 水ぎょうざスープ				16 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ブロッコリーソテー ゆし豆腐			
2 / 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 野菜の煮合い みそ汁	(乳)肉団子の甘辛煮⇒乳抜きミートボール			17 / 金	ごはん 鶏のから揚げ キャベツソテー すまし汁			
3 / 金	ごはん 白身一口ナゲットフライ 大根ソテー フルーツカクテル すまし汁				18 / 土	ハヤシライス 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	(乳)ハヤシライス⇒ルウ抜き、デミグラスソース使用		
4 / 土	マーボー丼 野菜いため みそ汁				20 / 月		7月生まれお誕生日会 *お弁当会*		
6 / 月	ごはん 鶏肉みそ焼き インゲンソテー ふりかけ 和風わかめスープ				21 / 火	ゆかりごはん ミートコロッセ ごぼう炒め煮 すまし汁	(乳)ミートコロッセ⇒ポテトコロッセ (卵)すまし汁⇒卵抜き		
7 / 火	カレーライス豆入り 星ハンバーグ 七夕ゼリー				22 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め ひじき炒め煮 すまし汁			
8 / 水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ごぼうメンチカツ (卵)ゴーヤーチャンプルー⇒卵抜き			23 木	海の日			
					24 金	スポーツの日			
9 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き クーパイリチー みかん缶 すまし汁				25 / 土	ひじきごはん 揚げ魚 大根くず煮 みそ汁			
10 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め みそ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ			27 / 月	むぎごはん トンカツ ほうれん草ソテー みそ汁			
11 / 土	五目焼きそば 大学いも みそ汁				28 / 火	ミートスパゲティ 野菜いため 中華スープ			
13 / 月	きびごはん 魚照り焼き ほうれん草ソテー 揚げだし豆腐 みそ汁				29 / 水	ごはん さばの塩焼き 野菜チャンプルー アオサ汁			
14 / 火	ごはん ごま味噌チキンカツ 人参パパイア炒め みそ汁				30 / 木	ごはん チキン照り焼き 中華炒め みそ汁			
15 / 水	菜めしごはん 豆腐カツ 中華炒め そうめん汁	(乳)豆腐カツ⇒ハムカツ			31 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさんの汁	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨドレ使用		

※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 7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) ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		2(木) かぼちゃちゃんすこう エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g		3(金) 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		4(土) ミニマロンパン ★ジャムパン エネルギー 106kcal 蛋白/脂質 2.2g/1.2g					
6(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		7(火) くずもち エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g		8(水) ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン エネルギー 116kcal 蛋白/脂質 2.5g/7.5g		9(木) アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g		10(金) 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		11(土) ミニヨーグルトパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g	
13(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		14(火) ウインナーロール ☆乳抜きウインナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		15(水) 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		16(木) 揚げたご焼き ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		17(金) キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ エネルギー 214kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.0g		18(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	
20(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		21(火) きな粉クッキー エネルギー 268kcal 蛋白/脂質 3.5g/15.0g		22(水) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g		23(木) 海の日		24(金) スポーツの日		25(土) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	
27(月) 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		28(火) いない寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g		29(水) チョコクリームパン ★ジャムパン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		30(木) りんごゼリー エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 0.0g/0.1g		31(金) 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			