

令和2年 8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 / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め パイン缶 すまし汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖	鶏もも肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん パイン缶 こまつな	17 / 月	マーボー丼 みかん缶 水ぎょうざスープ	ごはん もちきび 大豆油 ごま油 かたくり粉	沖縄豆腐 豚ひき肉 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら みかん缶 はくさい 長ねぎ
3 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ブシ ふりかけ すまし汁	ごはん 押麦 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 青のり ツナ ふりかけ	とうがん にんじん いんげん えのきたけ ねぎ	18 / 火	ごはん ピーマン肉詰めフライ もやしソテー ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油	ピーマン肉詰めフライ 豚コマ肉 ふりかけ 豆腐	もやし たまねぎ にんじん にら ほうれん草
4 / 火	ごはん 魚の甘辛 白菜炒め 五目豆 みそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 こんにやく	白身魚 ツナ 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 だいこん	19 / 水	ごはん 鶏のから揚げ チキナーイリチー 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	からしな にんじん もやし たまねぎ かいわれ大根
5 / 水	ごはん 西京焼き ゴーヤーチャンプルー 大学いも アオサ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 さつまいも 黒ごま	白身魚 沖縄豆腐 きざみさつま揚げ ★卵 アオサ	ゴーヤー たまねぎ にんじん ねぎ	20 / 木	菜めしごはん 魚チーズ風味焼き 人参パパイア炒め みそ汁	ごはん オリーブ油 大豆油 じゃがいも	白身魚 ★粉チーズ ツナ	バジル パセリ パパイア にんじん にら たまねぎ
6 / 木	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 大豆油 こんにやく グラニュー糖 そうめん	豚コマ肉 ひじき きざみさつま揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	21 / 金	ごはん 蒸チキン野菜あんかけ キャベツのオイスター炒め みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	鶏もも肉 きざみさつま揚げ わかめ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん いんげん とうがん
7 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 具たくさんのみそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖	★チキンカツ 豚ひき肉 豚コマ肉	だいこん にんじん れんこん いんげん とうがん ねぎ	22 / 土	五目焼きそば 豆腐チャンプルー すまし汁	沖縄そば 大豆油	豚コマ肉 沖縄豆腐 アレルギーウイナー わかめ	たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン キャベツ にら えのきたけ
8 / 土	中華丼 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも うずまき麩	豚コマ肉 ★うずら卵 青のり 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	24 / 月	むぎごはん チンジャオロース風炒め 大根の煮物 コンソメスープ	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 とうもろこし	豚コマ肉 竹小町	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん いんげん ほうれん草
10 / 月	山の日				25 / 火	ジャージャー麺 ほうれん草ソテー みそ汁	中華めん とうもろこし 大豆油 じゃがいも	豚ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれん草
11 / 火	カレーライス豆入り ハムカツ ぶどうゼリー	ごはん 雑穀 じゃがいも とうもろこし 大豆油 ぶどうゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 ハムカツ	たまねぎ にんじん グリーンピース	26 / 水	ごはん カレー風味ムニエル もやしからしなソテー こんにやく炒り煮 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 いとこんにやく グラニュー糖 うずまき麩	白身魚 アレルギーウイナー きざみさつま揚げ わかめ	もやし たまねぎ にんじん からしな
12 / 水	ごはん 魚のかばやき ポテトソテー 具たくさんのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも こんにやく	白身魚 アレルギーウイナー 豚コマ肉	長ねぎ 青ピーマン たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ	27 / 木	お弁当会(お誕生日会) 			
13 / 木	ごはん メンチカツ 青菜とイカの炒め煮 もも缶 すまし汁	ごはん 大豆油 ごま油	★メンチカツ イカ ★卵	チンゲン菜 にんじん はくさい もも缶 えのきたけ ねぎ	28 / 金	ごはん さばの塩焼き 人参シリシリ パイン缶 すまし汁	ごはん 大豆油	さば ★卵 アレルギーウイナー	にんじん たまねぎ にら パイン缶 とうがん だいこん葉
14 / 金	ごはん 魚香草焼き 野菜炒めカレー風味 みそ汁	ごはん オリーブ油 大豆油 じゃがいも	白身魚 アレルギーウイナー	バジル パセリ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	29 / 土	わかめごはん チキンのガーリック焼き 白菜のオイスター炒め すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 はるさめ	鶏もも肉 きざみさつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草
15 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 中華炒め 中華スープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 はるさめ	ミートボール 厚揚げ豆腐 きざみさつま揚げ わかめ	もやし たまねぎ にんじん いんげん きくらげ こまつな	31 / 月	ゆかりごはん 豚肉カレー風味炒め マッシュポテト みそ汁	ごはん 押麦 グラニュー糖 大豆油 ごま油 じゃがいも ★マーガリン	豚コマ肉 油揚げ	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

※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 8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 / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め パイン缶 すまし汁				17 / 月	マーボー丼 みかん缶 水ぎょうぎスープ			
3 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ソテー ふりかけ すまし汁				18 / 火	ごはん ピーマン肉詰めフライ もやしソテー ふりかけ みそ汁			
4 / 火	ごはん 魚の甘辛 白菜炒め 五目豆 みそ汁				19 / 水	ごはん 鶏のから揚げ チキナーイリチー すまし汁			
5 / 水	ごはん 西京焼き ゴーヤーチャンプルー 大学いも アオサ汁	(卵)ゴーヤーチャンプルー⇒卵抜き			20 / 木	菜めしごはん 魚チーズ風味焼き 人参パイア炒め みそ汁	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き		
6 / 木	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁				21 / 金	ごはん 蒸チキン野菜あんかけ キャベツのオイスター炒め みそ汁			
7 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 具たくさんのみそ汁	(卵)チキンカツ⇒衣卵抜きチキンカツ			22 / 土	五目焼きそば 豆腐チャンプルー すまし汁			
8 / 土	中華丼 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	(卵)中華丼⇒うずら卵抜き			24 / 月	むぎごはん チンジャオロース風炒め 大根の煮物 コンソメスープ			
10 / 月	山の日				25 / 火	ジャージャー麺 ほうれん草ソテー みそ汁			
11 / 火	カレーライス豆入り ハムカツ ぶどうゼリー				26 / 水	ごはん カレー風味ムニエル もやしからしなソテー こんにゃく炒り煮 すまし汁			
12 / 水	ごはん 魚のかばやき ポテトソテー 具たくさんのみそ汁				27 / 木	お弁当会(お誕生日会) 			
13 / 木	ごはん メンチカツ 青菜とイカの炒め煮 もも缶 すまし汁	(卵)メンチカツ⇒ごぼうメンチカツ (卵)すまし汁⇒卵抜き			28 / 金	ごはん さばの塩焼き 人参シリシリー パイン缶 すまし汁	(卵)人参シリシリー⇒卵抜き		
14 / 金	ごはん 魚香草焼き 野菜炒めカレー風味 みそ汁				29 / 土	わかめごはん チキンのガーリック焼き 白菜のオイスター炒め すまし汁			
15 / 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 中華炒め 中華スープ				31 / 月	ゆかりごはん 豚肉カレー風味炒め 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		

※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)



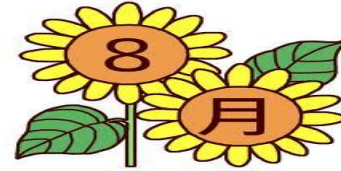
(株)沖縄総合給食

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

令和2年 8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(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

3(月)	マールケーキ ★卵・乳抜きマールケーキ	4(火)	くずもち	5(水)	ウインナーロール ☆乳抜きウインナーロール	6(木)	揚げたこ焼き ※卵抜きヒラヤーチー	7(金)	ちんすこう	8(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	84kcal	216kcal	146kcal	197kcal	109kcal	エネルギー	91kcal			
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	2.6g/0.1g	6.8g/14.9g	2.8g/11.1g	1.7g/10.8g	1.8g/3.1g	蛋白/脂質	2.8g/1.2g			
10(月)	山の日	11(火)	蒸しパン(ジャム入) ☆乳抜き蒸しパン	12(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	13(木)	マーマレードスコーン ☆乳抜きマーマレードスコーン	14(金)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	15(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
17(月)	ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ	18(火)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	19(水)	ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ	20(木)	シークワサーゼリー	21(金)	お好み焼き ※卵抜きヒラヤーチー	22(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	140kcal	112kcal	108kcal	120kcal	111kcal	エネルギー	120kcal			
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	1.6g/5.8g	3.2g/2.1g	0.1g/0.0g	2.1g/8.0g	1.6g/3.4g	蛋白/脂質	2.1g/8.0g			
24(月)	アメリカンドッグ ★卵・乳抜きアメリカンドッグ	25(火)	いなり寿司	26(水)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	27(木)	かいんとう饅頭	28(金)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	29(土)	ミニマロンパン ★ジャムパン
エネルギー	196kcal	139kcal	167kcal	180kcal	215kcal	106kcal	エネルギー	215kcal			
蛋白/脂質	8.4g/6.8g	2.6g/1.4g	4.1g/6.6g	2.8g/3.4g	2.9g/2.9g	2.2g/1.2g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g			