

令和2年

12月献立

※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)

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 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根ブシュー じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油	豚コマ肉 ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん にら	17 / 木	ごはん 魚のムニエル もやしのごま風味炒め そうめん汁	ごはん そうめん 小麦粉 かたくり粉 大豆油 ごま油	 ホキ きざみさつま揚げ	もやし 白菜 にんじん きくらげ たけのこ ねぎ
2 / 水	ごはん 魚の南蛮あんかけ かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 キャベツのみそ汁	ごはん コンニャク グラニュー糖 大豆油 かたくり粉 ★マヨネーズ	ホキ ★白ハム きざみさつま揚げ ひじき 油揚げ	かぼちゃ にんじん たまねぎ 青ピーマン きゅうり 干しいたけ キャベツ	18 / 金	ごはん はんぺんチーズサンド 麩チャンプルー おかかふりかけ シイタケとさつま揚げみそ汁	ごはん 焼き麩 大豆油	★はんぺんチーズフライ ★たまご ツナ きざみさつま揚げ	キャベツ もやし にんじん にら 干しいたけ
3 / 木	ごはん ハンバーグケチャップ煮 野菜の煮合い 冬瓜の清汁	ごはん じゃがいも	★ハンバーグ	にんじん いんげん 干しいたけ とうがん ねぎ	19 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 マッシュポテト 冬瓜のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油 ★マーガリン	豚コマ肉 ★ベーコン ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 とうがん
4 / 金	ごはん チキンのカレー風焼き(2ヶ) チキナイリチー フルーツ杏仁 豆腐とわかめの清汁	ごはん 大豆油	鶏モモ肉 ツナ ★杏仁豆腐 豆腐 わかめ	からし菜 にんじん もやし たまねぎ パイン缶 みかん缶	21 / 月	ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) 冬瓜ブシュー フルーツカクテル ほうれん草のみそ汁	ごはん オリーブ油	 鶏モモ肉 きざみさつま揚げ 油揚げ	とうがん にんじん いんげん フルーツカクテル缶 みかん缶 パイン缶 ほうれん草
5 / 土	五目焼きそば 白和え だいこんのみそ汁	中華めん 大豆油 グラニュー糖	豚コマ肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン ほうれん草 だいこん ねぎ	22 / 火	カレーライス ささみチーズフライ もやしとほうれん草の和物	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 ごま油	豚ミンチ ★チーズささみフライ ほうれん草	たまねぎ にんじん グリンピース ひよこめ とうもろこし たけのこ缶 もやし
7 / 月	ごはん 揚げグルクンの甘辛 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん コンニャク うずまき麩 小麦粉 大豆油 グラニュー糖	グルクン 鶏モモ肉	干しいたけ にんじん れんこん いんげん ほうれん草	23 / 水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 人參シリシリー もずく酢の物 えのきのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	ホキ ★たまご ツナ もずく	にんじん たまねぎ にら きゅうり えのき ねぎ
8 / 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) クービーリチー もやしのごま酢和え えのきの清汁	ごはん コンニャク 大豆油 グラニュー糖 ごま油	鶏モモ肉 きざみこんぶ きざみさつま揚げ ツナ	にんじん 干しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	24 / 木	ごはん ミートローフ ほうれん草ソテー スパゲティサラダ トマトスープ	ごはん スパゲッティ 大豆油	 鶏ミンチ 豚き肉 ★たまご ★牛乳 ★白ハム ★ゆでたまご	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 きゅうり キャベツ トマト缶
9 / 水	ごはん 豆腐カツ ゴーヤチャンプルー 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 コンニャク	★豆腐かつ 豆腐 アレルギー用ウイナー ★たまご 豚コマ肉	ゴーヤ たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ	25 / 金	 お誕生日会・お弁当会 			
10 / 木	ゆかりごはん 魚のみそマヨ焼き 青菜ソテー 大根の清汁	ごはん ★マヨネーズ 大豆油	ホキ きざみさつま揚げ 油揚げ	チンゲン菜 白菜 とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん	26 / 土	ごはん さばの塩焼き 大根のくず煮 ほうれん草とポテのみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉	さば 豚ミンチ	だいこん ねぎ ほうれん草 にんじん
11 / 金	ごはん 八宝菜 揚げポテト パイン缶 中華風スープ	ごはん じゃがいも はるさめ 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	★うずら卵 豚コマ肉	白菜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん ねぎ	28 / 月	ごはん トンカツ(2ヶ) ジャーマンポテト きゅうりとツナサラダ 大根のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	トンカツ ★ベーコン わかめ ツナ	たまねぎ 青ピーマン きゅうり にんじん だいこん ねぎ
12 / 土	ごはん 豚肉のトマト煮込み マカロニソテー キャベツのみそ汁	ごはん マカロニ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ツナ わかめ	にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ トマト缶 赤ピーマン キャベツ	<p>今年もお世話になりました。 来年もよろしくお願い致します。 よいお年をお迎えください。</p>  				
14 / 月	ごはん 魚の照り焼き きんぴられんこん キュウリサラダ 冬瓜のみそ汁	ごはん コンニャク 大豆油 グラニュー糖 ごま油	ホキ 豚ミンチ 豚コマ肉 わかめ ツナ	れんこん にんじん きゅうり とうがん ねぎ					
15 / 火	沖縄そば 白菜と菜の花の和え物 ミカスタードワッフル	沖縄そば ミカスタードワッフル グラニュー糖	豚バラ肉 ★丸かまぼこ ツナ	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが 長ネギ 白菜 菜の花					
16 / 水	ごはん 酢豚 パパイヤリチー 白菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	豚もも肉 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ パパイヤ にら 白菜					

株式会社 沖繩総合給食

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



令和2年 12月献立 (アレルギー用)

※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)

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 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根ンブシー じゃがいものみそ汁				17 / 木	ごはん 魚のムニエル もやしのごま風味炒め そうめん汁			
2 / 水	ごはん 魚の南蛮あんかけ ★かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 キャベツのみそ汁	(卵・乳)かぼちゃサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用 			18 / 金	ごはん ★はんぺんチーズサンド ★麩チャンプルー おかかふりかけ シイタケとさつま揚げみそ汁	(卵・乳)はんぺんチーズサンド ⇒ハムカツ (卵) 麩チャンプルー ⇒卵抜き麩チャンプルー		
3 / 木	ごはん ★ハンバーグケチャップ煮 野菜の煮合い 冬瓜の清汁	(卵)ハンバーグ ⇒卵抜きハンバーグ 			19 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★マッシュポテト 冬瓜のみそ汁	(乳) マッシュポテト ⇒豆乳マーガリン使用		
4 / 金	ごはん チキンのカレー風焼き(2ケ) チキナイリチー ★フルーツ杏仁 豆腐とわかめの清汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き 			21 / 月	ごはん チキンの香草焼き(2ケ) 冬瓜ンブシー フルーツカクテル ほうれん草のみそ汁			
5 / 土	五目焼きそば 白和え だいこんのみそ汁				22 / 火	カレーライス ★ささみチーズフライ もやしとほうれん草の和物	(卵・乳)ささみチーズフライ⇒衣の卵抜きささみフライ 		
7 / 月	ごはん 揚げグルクンの甘辛 筑前煮 ほうれん草のみそ汁				23 / 水	ごはん 白身魚の竜田揚げ ★人参シリシリー もずく酢の物 えのきのみそ汁	(卵) 人参シリシリー ⇒卵抜き人参シリシリー 		
8 / 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ケ) クービーリチー もやしのごま酢和え えのきの清汁				24 / 木	ごはん ★ミートローフ ほうれん草ソテー ★スパゲティサラダ トマトスープ 	(卵) ミートローフ ⇒ 卵抜きミートローフ (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒ハム抜き、マヨドレ使用		
9 / 水	ごはん ★豆腐カツ ★ゴーヤーチャンプルー 具たくさんみそ汁 	(乳) 豆腐カツ ⇒ごぼうメンチカツ (卵) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵抜きゴーヤーチャンプルー			25 / 金	お誕生日会・お弁当会 			
10 / 木	ゆかりごはん ★魚のみそマヨ焼き 青菜ソテー 大根の清汁	(卵) 魚のみそマヨ焼き ⇒卵不使用マヨ 			26 / 土	ごはん さばの塩焼き 大根のくず煮 ほうれん草とポテトのみそ汁			
11 / 金	ごはん ★八宝菜 揚げポテト パン缶 中華風スープ 	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き			28 / 月	ごはん トンカツ(2ケ) ★ジャーマンポテト きゅうりとツナサラダ 大根のみそ汁	(乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き 		
12 / 土	ごはん 豚肉のトマト煮込み マカロニソテー キャベツのみそ汁								
14 / 月	ごはん 魚の照り焼き きんぴられんこん キュウリサラダ 冬瓜のみそ汁								
15 / 火	★沖縄そば 白菜と菜の花の和え物 ★ミニカスタードワッフル	(卵)沖縄そば⇒丸長かまぼこなし、竹小町追加 (卵・乳) ミニカスタードワッフル⇒卵・乳抜きホットケーキ							
16 / 水	ごはん 酢豚 パイパイリチー 白菜のみそ汁					  (株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)			

令和2年 12月 おやつメニュー



	1(火) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン エネルギー 247kcal 蛋白/脂質 4.4g/13.5g	2(水) レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g	3(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	4(金) 揚げたこやき(3個) ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 113kcal 蛋白/脂質 2.9g/6.1g	5(土) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
7(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	8(火) チョコパン ★ホットサンド エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	9(水) シークワサーゼリー エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g	10(木) ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 261kcal 蛋白/脂質 3.8g/16.6g	11(金) 黒糖クッキー(2枚) ★卵抜き黒糖クッキー エネルギー 165kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.4g	12(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
14(月) りんごスコーン ★乳抜きりんごスコーン エネルギー 185kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.0g	15(火) いなり寿司 エネルギー 170kcal 蛋白/脂質 3.0g/1.5g	16(水) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 136kcal 蛋白/脂質 3.5g/7.8g	17(木) 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	18(金) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 2.8g/8.1g	19(土) ミニマロンパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
21(月) アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g	22(火) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	23(水) きなこクッキー (2枚) エネルギー 268kcal 蛋白/脂質 3.5g/15.0g	24(木) クリスマスケーキ ★乳抜きクリスマスケーキ エネルギー 194kcal 蛋白/脂質 2.5g/8.7g	25(金) 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	26(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
28(月) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	29(火) 年末休み	30(水) 年末休み	31(木) 年末休み	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。	



今年もお世話になりました。
また、来年もよろしくお願ひ致します。