

令和4年

3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	あわごはん 魚の照焼き 青菜とイカの炒め物 フルーツカクテル キャベツのみそ汁	あわごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	ホキ イカ わかめ 	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい キャベツ フルーツカクテル	17 木	★沖縄そば ★ブロッコリーのカレーマヨ和え ちんすこう	沖縄そば ちんすこう ★マヨネーズ グラニュー糖	三枚肉 ★大丸かまぼこ ツナ 	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ねぎ はくさい 長ねぎ たまねぎ
2 水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) クーブイリチー 大根の甘酢和え ★ミネストローネ	ごはん 通しこんにやく 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 キザミ昆布 きざみさつま揚げ ★ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト缶	18 金	ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒め煮 大根のゆかり和え 白菜のみそ汁	ごはん 通しこんにやく グラニュー糖 	ホキ きざみさつま揚げ 油揚げ ひじき	にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい
3 木	★ちらし寿司 鶏のから揚げ(2ヶ) 青菜のゴマ和え ひなあられ アオサ汁 	ごはん ひなあられ 豆腐 小麦粉 ごま油 大豆油	鶏モモ肉 ★錦糸たまご 竹小町 あおさ きざみのり	にんじん たまねぎ なのはな きゅうり	19 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ★コールスローサラダ えのきと人参のすまし汁	あわごはん 厚揚げ豆腐 ★マヨネーズ グラニュー糖 	豚ミンチ ★錦糸たまご ★白ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えのき ねぎ
4 金	ごはん ★魚のチーズ風味焼き 筑前煮 もずくの酢の物 春雨の中華スープ	ごはん 板こんにやく はるさめ ★粉チーズ パン粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 鶏モモ肉 もずく 	にんじん たまねぎ れんこん 干しいたけ ごぼう いんげん きゅうり ほうれん草	21 月	 春分の日			
5 土	煮込みラーメン ★切干大根の中華和え うむくじ天ぷら	中華麺 うむくじ天ぷら グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★白ハム 	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし 切り干し大根 きゅうり	22 火	ごはん ★メンチカツ 冬みそシチュー ★南瓜サラダ コンソメスープ	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	★メンチカツ ツナ ★白ハム	にんじん たまねぎ とうがき かぼちゃ きゅうり ほうれん草 とうもろこし いら
7 月	麦ごはん 魚のみそ煮 大根シチュー ★卵入りそうめん汁	麦ごはん そうめん グラニュー糖 大豆油	サバ 豚コマ肉 ★錦糸たまご	にんじん たまねぎ だいこん にら ねぎ 	23 水	わかめごはん 魚のタンドリー風焼き チキナー炒め パイン缶 ごぼうのみそ汁	わかめごはん 沖縄豆腐 グラニュー糖 大豆油	ホキ ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ からしな ごぼう パイン缶
8 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 ★春雨のごま酢和え 麩とわかめのみそ汁  3月生まれお誕生日会(給食)	ごはん 大豆油 かぼちゃ はるさめ 渦巻き麩 グラニュー糖	豚コマ肉 ★カニカマ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん きゅうり レタス	24 木	食パン イチゴジャム ★クリームシチュー 一口ササミフライ ★かみかみごぼうサラダ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 ★マヨネーズ ★牛乳 ★シュチュールー 大豆油	一口ササミフライ 鶏モモ肉 ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー ごぼう きゅうり
9 水	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ 大根のゴマサラダ	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ★うずら卵フライ ツナ 	にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし だいこん きゅうり	25 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 水ギョーザスープ	ごはん さつまいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★うずらたまご 水ギョーザ 	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いんげん キャベツ 長ねぎ
10 木	 *お別れ遠足* (お弁当) 				26 土	★ビビンバ丼 切干大根とひじきサラダ 豆腐と椎茸のすまし汁	ごはん 豆腐 グラニュー糖 大豆油 ごま油	牛肉 ★錦糸たまご ツナ ひじき	にんじん ほうれん草 もやし 切干大根 干しいたけ
11 金	ごはん 酢鶏 しゅうまい ★フルーツ杏仁 ★卵入り中華スープ	ごはん ★杏仁豆腐 グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 しゅうまい ★たまご	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ とうもろこし パイン缶 みかん缶	28 月	菜めしごはん ★ホキの天ぷら ★カレー風味ポテトソテー ゼリー じゃがいものみそ汁	なめしごはん じゃがいも ゼリー 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ★ベーコン わかめ 	にんじん たまねぎ いんげん
12 土	五目焼きそば ★竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ 小松菜のすまし汁	沖縄そば 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 竹小町 ★たまご ツナ わかめ 	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり こまつな もやし 干しいたけ	29 火	ごはん ★肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーソテー ★マカロニサラダ 大根のすまし汁	ごはん マカロニ ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油	★ミートボール ツナ ★白ハム 	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし だいこん 大根葉
14 月	ごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) ★冬瓜のそぼろあんかけ ★スパゲティサラダ アオサ汁	ごはん スパゲッティ ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油	イカりの巻き揚げ 豚ミンチ ★カニカマ ★白ハム ★たまご アオサ きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ とうがき グリーンピース 干しいたけ きゅうり とうもろこし	30 水	ミートスパゲッティ ★胡瓜のカニカマサラダ コンソメスープ	スパゲッティ グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ★カニカマ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ トマト缶 とうもろこし
15 火	ゆかりごはん チキンの照焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 大根のみそ汁	ゆかりごはん 沖縄豆腐 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ ゴーヤー だいこん みかん缶	31 木	R4年度 環境整備日・入園式準備日			
16 水	ごはん 魚の野菜あんかけ ★パイパイイリチー ほうれん草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉	ホキ ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ピーマン パイパイ にら ほうれん草	 3月  おきそうきゅう				














(株)沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

令和4年 3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	あわごはん 魚の照焼き 青菜とイカの炒め物 フルーツカクテル キャベツのみそ汁				17 木	★沖縄そば ★ブロッコリーのカレーマヨ和え ちんすこう		(卵) 沖縄そば ⇒かまぼこ抜き、竹小町へ (卵) ブロッコリーのカレーマヨ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ	
2 水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) クープイリチー 大根の甘酢和え ★ミネストローネ	(卵・乳) ミネストローネ ⇒ベーコン抜き			18 金	ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒め煮 大根のゆかり和え 白菜のみそ汁			
3 木	★ちらし寿司 鶏のから揚げ(2ヶ) 青菜のゴマ和え ひなあられ アオサ汁	(卵) ちらし寿司 ⇒錦糸卵抜き			19 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ★コールスローサラダ えのきと人参のすまし汁	(卵) 厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ⇒錦糸卵抜き (卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
4 金	ごはん ★魚のチーズ風味焼き 筑前煮 もずくの酢の物 春雨の中華スープ	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒粉チーズ抜き			21 月	 春分の日			
5 土	煮込みラーメン ★切干大根の中華和え うむくじ天ぷら	(乳) 切り干し大根の中華和え ⇒白ハム抜き、ツナ追加			22 火	ごはん ★チーズメンチカツ 冬瓜ンブシー ★南瓜サラダ コンソメスープ	(乳) チーズメンチカツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵・乳) 南瓜サラダ ⇒白ハム抜き、ツナ追加		
7 月	麦ごはん 魚のみそ煮 大根ンブシー ★卵入りそうめん汁	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒錦糸卵抜き			23 水	わかめごはん 魚のタンドリー風味焼き チキナー炒め パイン缶 ごぼうのみそ汁			
8 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 ★春雨のごま酢和え 麩とわかめのみそ汁	(卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加			24 木	食パン イチゴジャム ★クリームシチュー ーロササミフライ ★かみかみごぼうサラダ	(乳) クリームシチュー ⇒豆乳、豆乳マーガリン使用 (卵) かみかみごぼうサラダ ⇒卵不使用マヨネーズ		
9 水	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ 大根のゴマサラダ	(卵) うずら卵フライ ⇒豚串カツ			25 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 水ギョーザスープ	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き		
10 木	 * お別れ遠足 * (お弁当) 				26 土	★ビビンバ丼 切干大根とひじきサラダ 豆腐と椎茸のすまし汁	(卵) ビビンバ丼 ⇒錦糸卵抜き		
11 金	ごはん 酢鶏 しゅうまい ★フルーツ杏仁 ★卵入り中華スープ	(乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き (卵) 卵入り中華スープ ⇒卵抜き			28 月	菜めしごはん ★ホキの天ぷら ★カレー風味ポテトソテー ゼリー じゃがいものみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒卵抜き衣使用 (卵・乳) カレー風味ポテトソテー ⇒ベーコン抜き		
12 土	五目焼きそば ★竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ 小松菜のすまし汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き衣使用			29 火	ごはん ★肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーソテー ★マカロニサラダ 大根のすまし汁	(乳) 肉団子のケチャップ煮 ⇒乳抜き肉団子 (卵・乳) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
14 月	ごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) ★冬瓜のそぼろあんかけ ★スパゲティサラダ アオサ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ			30 水	ミートスパゲッティ ★胡瓜のカニカマサラダ コンソメスープ	(卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き、ツナ追加		
15 火	ゆかりごはん チキンの照焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 大根のみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウィンナー・卵抜き、ツナ追加			31 木	R4年度 環境整備日・入園式準備日			
16 水	ごはん 魚の野菜あんかけ ★パパイヤイリチー ほうれん草と芋のみそ汁	(卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			 3月  おきそうきゅう (株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				



令和4年 3月 おやつメニュー



	1(火) カボチャケーキ ★卵・乳抜きカボチャケーキ エネルギー 253kcal 蛋白/脂質 3g/13.2g	2(水) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	3(木) チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン エネルギー 179kcal 蛋白/脂質 3.4g/4.9g	4(金) 焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン エネルギー 197kcal 蛋白/脂質 2.5g/10g	5(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
7(月) かいんとう饅頭 (2個) エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g	8(火) チョコジャンボパン ★ホットサンド エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	9(水) マンゴーゼリー エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 0.0g/0.1g	10(木) キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー エネルギー 198kcal 蛋白/脂質 1.7g/9.8g	11(金) パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	12(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
14(月) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	15(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	16(水) 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	17(木) ミニアメリカントック(2本) ★卵・乳抜きアメリカントック エネルギー 169kcal 蛋白/脂質 5.9g/7.7g	18(金) チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン エネルギー 221kcal 蛋白/脂質 3.1g/10.8g	19(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
21(月) 春分の日	22(火) 紅芋ちんすこう (2個) エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.8g	23(水) 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	24(木) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	25(金) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	26(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
28(月) 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	29(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	30(水) フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	31(木) R4年度 環境整備・入園式準備日	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。	