

令和3年

4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
木	ごはん チキンのピザ焼き(2ヶ) 青菜とイカの炒め物 えのきと卵のすまし汁	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	鶏モモ肉 イカ ★たまご ☆粉チーズ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい とうもろこし えのき ピーマン ねぎ	土	ごはん チンカーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 白菜のみそ汁	ごはん 小麦粉 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ 油揚げきざみ	にんじん だいこん はくさい ねぎ
金	ごはん 魚の照り焼き ★スパゲッティサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ごはん スパゲッティ 大豆油 ★マヨネーズ	ホキ ☆白ハム ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ	月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 もずくの酢の物 ★小松菜と卵のすまし汁	ごはん かぼちゃ グラニュー糖 大豆油	さば もずく ★たまご	きゅうり こまつな
土	ごはん ☆肉団子のケチャップ煮(3個) チキナーイリチー 春雨の中華スープ	むぎごはん 豆腐 春雨 グラニュー糖 大豆油	☆ミートボール ツナ	にんじん たまねぎ からしな ピーマン キャベツ	火	タコライス 豚ロースの串カツ ホウレン草のコンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ 豚ロースカツ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれん草 トマト缶 レタス グリーンピース
月	ごはん ☆豆腐カツ 冬瓜スープ ホウレン草のおかか和え 麩とわかめのみそ汁	ごはん うずまき麩 大豆油	☆豆腐カツ ツナ 竹小町 わかめ	にんじん とうがん ニラ ほうれん草	水	ごはん ☆はんぺんチーズフライ ★人参シリシリー バイン缶 具だくさんのみそ汁	ごはん 大豆油	はんぺんチーズフライ ★たまご ★ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん こまつな にら バイン缶
火	★沖繩そば ★胡瓜とカニカマサラダ ★ミカスタードワッフル	沖繩そば ★ミカスタードワッフル グラニュー糖	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ★カニ風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり 長ねぎ ねぎ はくさい	木	ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら そうめん汁	ごはん そうめん グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚コマ肉	にんじん ごぼう れんこん ねぎ
水	ごはん 白身魚の竜田揚げ ★コーヤチャンプルー みかん缶 椎茸のみそ汁	ごはん 沖繩豆腐 大豆油	ホキ ☆ウインナー ★たまご きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー 干しいたけ ねぎ みかん缶	金	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) ★カレー風味ポテトソテー キャベツのごま和え 冬瓜のみそ汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ 冬瓜 ねぎ
木	ごはん 豚肉のデミグラス煮 ★カボチャサラダ コンソメスープ	ごはん かぼちゃ ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ☆白ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト缶 ブロッコリー	土	ごはん ミートスパゲッティ 白菜と菜の花の和え物 麩とさつま揚げのみそ汁	スパゲッティ うずまき麩 大豆油	豚ミンチ ツナ きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ はくさい 菜の花 ねぎ
金	ごはん チキン甘酢あんかけ(2ヶ) ☆キャベツのオイスター炒め 玉ねぎとホトのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ☆ウインナー わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン じゃがいも	月	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース 白あえ 大根と油揚げのみそ汁	ごはん 沖繩豆腐 ★マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご 油揚げきざみ	にんじん たまねぎ ピクルス ほうれん草 だいこん ねぎ
土	★ビビンバ丼 ★竹輪の磯辺揚げ アオサ汁	ごはん 豆腐 小麦粉 大豆油 ごま油	牛肉 ★錦糸たまご ★たまご 竹小町 アオサ	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし	火	ごはん ☆魚のチーズ風味焼き ★ジャーマンポテト ゼリー 中華スープ	ごはん じゃがいも ☆粉チーズ ゼリー 大豆油	ホキ ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし
月	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー 水ギョーザスープ(2ヶ)	ごはん 大豆油	★ハンバーグ ツナ 水ギョーザ	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ 長ねぎ	水	ごはん ☆かぼちゃコロッケ 青菜ソテー ★ミネストローネ	ごはん 大豆油	☆かぼちゃコロッケ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 トマト缶 とうもろこし
火	ごはん チンジャオロース風炒め 大学芋 ☆もやしの中華和え 小松菜と椎茸のすまし汁	ごはん さつま芋 グラニュー糖 かたくり粉 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし きゅうり きくらげ 小松菜 しいたけ	木	 <h2 style="text-align: center;">昭和の日</h2>			
水	あわごはん 魚の野菜あんかけ パパイアイリチー ★マカロニサラダ キャベツのみそ汁	あわごはん マカロニ ★マヨネーズ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ ☆白ハム わかめ ツナ	にんじん たまねぎ パパイア キャベツ きゅうり ピーマン とうもろこし ニラ	金	なめしごはん ★魚のマヨソースからめ クレープイリチー 大根ときゅうりのゴマ和 ホウレン草と芋のみそ汁	なめしごはん 通しコンニャク じゃがいも ★マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ ツナ きざみこんぶ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり ほうれん草
木	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花のおかか和え えのきのすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ミニ春巻き	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ いんげん ねぎ 菜の花 えのき	 <h2 style="text-align: center;">にゅうえん おめでとう!</h2>				
金	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★春雨のごま酢和え	ごはん 春雨 グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚ミンチ ★カニ風味かまぼこ ★うずら卵フライ	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 レタス きゅうり	 <h2 style="text-align: center;">4月 おきそうきゅう</h2>				

株沖繩総合給食
(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和3年 4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
木	ごはん ☆チキンのピザ焼き(2ヶ) 青菜とイカの炒め物 ★えのきと卵のすまし汁 	(乳) チキンのピザ焼き ⇒粉チーズ抜き	(卵・乳) えのきと卵のすまし汁 ⇒卵抜き		土	ごはん チキンリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 白菜のみそ汁			
金	ごはん 魚の照り焼き ★スパゲッティサラダ 大根と油揚げのみそ汁 	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 もずくの酢の物 ★小松菜と卵のすまし汁 	(卵) 小松菜と卵のスープ ⇒卵抜き		
土	ごはん ☆肉団子のケチャップ煮(3個) チキナーイリチー 春雨の中華スープ 	(乳) 肉団子のケチャップ煮 ⇒乳抜きミートボール(5個)			火	タコライス 豚ロースの串カツ ホウレン草のコンソメスープ			
月	麦ごはん ☆豆腐カツ 冬瓜ソテー ホウレン草のおかか和え 麩とわかめのみそ汁	(乳) 豆腐カツ ⇒ハムカツ			水	ごはん ☆はんぺんチーズフライ ★人参シリシリ パイナップル 具だくさんのみそ汁	(乳) はんぺんチーズサンド ⇒ごまみそチキンカツ (卵・乳) 人参シリシリ ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加		
火	★沖縄そば ★胡瓜とカニカマサラダ ★ミニカスターワッフル	(卵) 沖縄そば⇒丸長かまぼこ抜き、竹小町使用 (卵・乳) 胡瓜とカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き、ツナ追加 (卵・乳) ミニカスターワッフル ⇒卵・乳抜きホットケーキ			木	ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら そうめん汁			
水	ごはん 白身魚の竜田揚げ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 椎茸のみそ汁 	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加			金	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) ★カレー風味ポテトソテー キャベツのごま和え 冬瓜のみそ汁 	(卵) カレー風味ポテトソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加		
木	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★カボチャサラダ コンソメスープ	(卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用			土	ミートスパゲッティ 白菜と菜の花の和え物 麩とさつま揚げのみそ汁			
金	ごはん チキン甘酢あんかけ(2ヶ) ☆キャベツのオイスター炒め 玉ねぎとホトのみそ汁 	(乳) キャベツのオイスターソース炒め ⇒ウィンナー抜き、ツナ追加			月	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース 白あえ 大根と油揚げのみそ汁	(卵) タルタルソース ⇒卵抜き、マヨドレ使用		
土	★ビビンバ丼 ★竹輪の磯辺揚げ アオサ汁	(卵) ビビンバ丼 ⇒錦糸卵抜き (卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き衣使用			火	ごはん ☆魚のチーズ風味焼き ★ジャーマンポテト ゼリー 中華スープ 	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒粉チーズ抜き (卵・乳) ジャーマンポテト⇒ベーコン抜き、ツナ追加 *お誕生日会		
月	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー 水ヨーザスープ(2ヶ) 	(卵・乳) ハンバーグソース煮 ⇒卵・乳抜きハンバーグ使用			水	ごはん ☆かぼちゃコロッケ 青菜ソテー ★ミネストローネ	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒ポテトコロッケ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ベーコン抜き		
火	ごはん チンジャオロース風炒め 大学芋 ☆もやしの中華和え 小松菜と椎茸のすまし汁 	(乳) もやしの中華和え ⇒白ハム抜き、ツナ追加			木	 昭和の日 			
水	あわごはん 魚の野菜あんかけ パパイイリチー ★マカロニサラダ キャベツのみそ汁 	(卵・乳) マカロニサラダ ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			金	なめしごはん ★魚のマヨソースからめ クーブイリチー 大根ときゅうりのゴマ和 ホウレン草と芋のみそ汁 	(卵) 中華風スープ ⇒卵抜き		
木	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花のおかか和え えのきのすまし汁 	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き			 にゅうえん おめでとう!  おきそうきゅう				
金	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★春雨のごま酢和え 	(卵) うずら卵フライ ⇒ごぼうメンチカツ (卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加			 4月 				

㈱沖縄総合給食
(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)




令和3年 4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(木)	揚げたご焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	2(金)	黒糖蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	3(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン						
	エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		145kcal 2.8g/9.1g		91kcal 2.8g/1.2g						
5(月)	チーズスコーン ☆乳抜きスコーン	6(火)	ミニアメリカントック(2本) ★卵・乳抜きアメリカントック	7(水)	ピザトースト ★乳抜きピザトースト	8(木)	きなこクッキー(2枚) ★乳抜ききなこクッキー	9(金)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	10(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
	エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 3.9g/9.0g		169kcal 5.9g/7.7g		173kcal 8.3g/4.9g		162kcal 3.2g/5.8g		215kcal 2.9g/2.9g		152kcal 2.0g/8.7g
12(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	13(火)	今川焼き(カスタード) ★卵・乳抜き今川焼きサト	14(水)	みかんゼリー	15(木)	焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン	16(金)	くずもち (2個)	17(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン
	エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		87kcal 1.4g/2.9g		84kcal 2.6g/0.1g		 197kcal 2.5g/10g		84kcal 2.6g/0.1g		111kcal 1.6g/3.4g
19(月)	レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ	20(火)	ヒラヤーチ	21(水)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	22(木)	いなり寿司	23(金)	レーズンクッキー(2個) ★乳抜きレーズンクッキー	24(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
	エネルギー  188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g		126kcal 3.7g/1.6g		214kcal 3.2g/9.0g		139kcal 2.6g/1.4g		167kcal 4.1g/6.6g		109kcal 1.8g/3.1g
26(月)	かいんとう饅頭 (2個)	27(火)	ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール	28(水)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	29(木)	昭和の日 	30(金)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ		
	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g		216kcal 6.8g/14.9g		180kcal 3.0g/7.7g				227kcal 3.6g/10.9g		

