

令和3年 8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
2 / 月	ごはん チキンのカレー風味焼き(2ヶ) 大根ンブシー ★フルーツ杏仁 中華スープ	ごはん かたくり粉 大豆油 	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★杏仁豆腐	にんじん たまねぎ だいこん にら キャベツ とうもろこし みかん缶	18 / 水	★ビビンバ丼 ★カレー風味ポテトソテー 豆腐のすまし汁	ごはん じゃがいも 豆腐 ごま油 大豆油 	牛肉 ★錦糸たまご ★ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし いんげん ねぎ
3 / 火	麦ごはん さばの塩焼き ホウレン草ソテー ★ピーマンソテー 冬瓜のすまし汁	麦ごはん ピーマン かたくり粉 大豆油	さば きざみさつま揚げ ★ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ ピーマン とうがん 	19 / 木	ごはん チキンの甘酢あん(2ヶ) ★フーチャンブルー 具だくさんのみそ汁	ごはん くるま麩 グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ツナ ★たまご 豚コマ肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら だいこん こまつな
4 / 水	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) 大学芋 大根のすまし汁	ごはん さつま芋 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉	にんじん たまねぎ だいこん だいこん葉 トマト缶	20 / 金	ごはん ★ホキの天ぷら ひじき炒め煮 かぼちゃの煮物 えのきと青菜のすまし汁	ごはん 通しコンニャク かぼちゃ 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 	ホキ ★たまご ひじき きざみさつま揚げ	にんじん 干しいたけ えのき こまつな
5 / 木	ごはん ごまみそチキンカツ ★パパイアイリチー 白菜のみそ汁	ごはん 大豆油 	ごまみそチキンカツ ★ベーコン 油揚げ	にんじん にら パパイア はくさい	21 / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーのツナサラダ ホウレン草のコンソメスープ	スパゲッティ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー ほうれん草 トマト缶 とうもろこし
6 / 金	ごはん 白身魚の立田揚げ ★ジャーマンポテト そうめん汁	ごはん じゃがいも そうめん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ	23 / 月	ごはん 揚げグルクンの甘辛 きんぴらごぼう フルーツカクテル 小松菜のみそ汁	ごはん うずまき麩 通しコンニャク 小麦粉 大豆油 	グルクン	にんじん ごぼう フルーツカクテル こまつな
7 / 土	もずく丼 ★竹輪の磯部揚げ 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁	ごはん 小麦粉 かたくり粉 大豆油 	豚ミンチ もずく 竹小町 ★たまご ツナ	にんじん 切り干し大根 とうもろこし きゅうり 小松菜 干しいたけ	24 / 火	★ハヤシライス ブロッコリーソテー ★ミニココアワッフル	ごはん ★ミニココアワッフル 大豆油 	豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ いんげん ブロッコリー
9 / 月	 振替休日 				25 / 水	ごはん ★ハンバーグのケチャップ煮 青菜とイカの炒め物 ★卵のコンソメスープ	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	★ハンバーグ イカ ★たまご	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい キャベツ パセリ
10 / 火	ごはん ★チキンのピザ焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ごぼうのみそ汁	ごはん ★パルメザンチーズ 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし とうがん にら ごぼう	26 / 木	 8月生まれお誕生日会 お弁当会 			
11 / 水	ごはん ★ポテトコロッケ チキナーイリチー パイン缶 えのきのみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	★ポテトコロッケ ツナ	にんじん たまねぎ からしな えのき ねぎ パイン缶	27 / 金	ゆかりごはん チキンのカレー風味焼き(2ヶ) 白菜ソテー ★ミネストローネ	ゆかりごはん 小麦粉 大豆油 	鶏モモ肉 きざみさつま揚げ ★ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい にら とうもろこし トマト缶
12 / 木	きびごはん 白身魚の磯部揚げ ★人参シリシリー キャベツの中華スープ	きびごはん 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ツナ 	にんじん たまねぎ にら キャベツ とうもろこし あおのり	28 / 土	ごはん 鶏とごぼうの甘辛煮 ★コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 豆腐 ★マヨネーズ グラニュー糖 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★白ハム わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ とうもろこし
13 / 金	ジャージャー麺 ポテトの磯部揚げ ゼリー アオサ汁	中華麺 じゃがいも ゼリー 豆腐 大豆油	豚ミンチ アオサ	にんじん たまねぎ とうもろこし	30 / 月	ごはん 豚肉カレー風味焼き 大根くず煮 水ギョーザスープ	ごはん 水ギョーザ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 豚ミンチ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん キャベツ 長ねぎ 干しいたけ
14 / 土	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース キャベツのごま和え 大根のすまし汁	ごはん ★マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご	にんじん たまねぎ ピクルス キャベツ きゅうり だいこん ねぎ 	31 / 火	麦ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) ★キャベツのオイスターソース炒 玉ねぎと芋のみそ汁	麦ごはん じゃがいも 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ ★ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン
16 / 月	わかめごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 春雨の中華スープ	わかめごはん はるさめ 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 いんげん 干しいたけ	※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)				
17 / 火	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤチャンプルー みかん缶 ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも 沖縄豆腐 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ウインナー ★たまご 	にんじん たまねぎ ゴーヤ ほうれん草 みかん缶	 おきそうきゅう 8月  株式会社 沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				

令和3年 8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	
2 / 月	ごはん チキンのカレー風味焼き(2ヶ) 大根ソテー ★フルーツ杏仁 中華スープ	(乳)	フルーツ杏仁		18 / 水	★ビビンバ丼 ★カレー風味ポテトソテー 豆腐のすまし汁	(卵)	ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き	(乳)	カレーのポテトソテー ⇒ 白ハム抜き
3 / 火	麦ごはん さばの塩焼き ホウレン草ソテー ★ビーフソテー 冬瓜のすまし汁	(卵・乳)	ビーフソテー		19 / 木	ごはん チキンの甘酢あん(2ヶ) ★フーチャンプルー 具だくさんのみそ汁	(卵)	フーチャンプルー ⇒ 卵抜き		
4 / 水	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) 大学芋 大根のすまし汁				20 / 金	ごはん ★ホキの天ぷら ひじき炒め煮 かぼちゃの煮物 えのきと青菜のすまし汁	(卵)	ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣		
5 / 木	ごはん ごまみそチキンカツ ★パパイアイリチー 白菜のみそ汁	(卵・乳)	パパイアイリチー		21 / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーのツナサラダ ホウレン草のコンソメスープ	(卵)	ブロッコリーのツナサラダ		⇒ 卵不使用マヨネーズ
6 / 金	ごはん 白身魚の立田揚げ ★ジャーマンポテト そうめん汁	(卵・乳)	ジャーマンポテト		23 / 月	ごはん 揚げグルクの甘辛 きんぴらごぼう フルーツカクテル 小松菜のみそ汁				
7 / 土	もずく丼 ★竹輪の磯部揚げ 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁	(卵)	竹輪の磯部揚げ		24 / 火	★ハヤシライス ブロッコリーソテー ★ミニココアワッフル	(乳)	ハヤシライス ⇒ デミグラスソース使用	(卵・乳)	ミニココアワッフル ⇒ 卵・乳抜きホットケーキ
9 / 月	振替休日				25 / 水	ごはん ★ハンバーグのケチャップ煮 青菜とイカの炒め物 ★卵のコンソメスープ	(乳)	ハンバーグケチャップ煮		⇒ アレルギー用ハンバーグ (卵) 卵のコンソメスープ ⇒ 卵抜き
10 / 火	ごはん ★チキンのピザ焼き(2ヶ) 冬瓜ソテー ごぼうのみそ汁	(乳)	チキンのピザ焼き		26 / 木	 8月生まれお誕生日会 お弁当会 				
11 / 水	ごはん ★ポテトコロケ チキナーイリチー パイン缶 えのきのみそ汁	(乳)	ポテトコロケ		27 / 金	ゆかりごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 白菜ソテー ★ミネストローネ	(卵・乳)	ミネストローネ		⇒ ベーコン抜き
12 / 木	きびごはん 白身魚の磯部揚げ ★人参シリシリ キャベツの中華スープ	(卵)	人参シリシリ		28 / 土	ごはん 鶏とごぼうの甘辛煮 ★コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	(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
13 / 金	ジャージャー麺 ポテトの磯部揚げ ゼリー アオサ汁				30 / 月	ごはん 豚肉カレー風味焼き 大根くず煮 水ギョーザスープ				
14 / 土	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース キャベツのごま和え 大根のすまし汁	(卵)	タルタルソース		31 / 火	麦ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) ★キャベツのオイスターソース炒め 玉ねぎと芋のみそ汁	(卵)	豆腐のふんわり揚げ ⇒ ハムカツ	(乳)	キャベツのオイスターソース炒め ⇒ ウィナー抜き、ツナ追加
16 / 月	わかめごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 春雨の中華スープ	(卵)	八宝菜		※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)					
17 / 火	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤチャンプルー みかん缶 ホウレン草と芋のみそ汁	(卵・乳)	ゴーヤチャンプルー		(株) 沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)					

令和3年 8月 おやつメニュー

2(月)	レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ	3(火)	かぼちゃちゃんすこう (2個) 	4(水)	今川焼き(あんこ) ★卵・乳抜きホットサンド	5(木)	マンゴーゼリー	6(金)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	7(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
	エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g		189kcal 1.4g/9.7g		87kcal 1.4g/2.9g		91kcal 0.0g/0.1g		167kcal 4.1g/6.6g		91kcal 2.8g/1.2g
9(月)	振替休日 	10(火)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	11(水)	抹茶とミルク蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	12(木)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ 	13(金)	いない寿司 139kcal 2.6g/1.4g	14(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g
			196kcal 8.4g/6.8g		179kcal 4.0g/3.8g		190kcal 3.3g/7.4g				
16(月)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	17(火)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー 	18(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	19(木)	バナナチョコケーキ ★乳抜きバナナケーキ 	20(金)	ウイナーロール ☆乳抜きウイナーロール	21(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
	エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		146kcal 2.8g/11.1g		173kcal 8.3g/4.9g		219kcal 3.2g/9.3g		216kcal 6.8g/14.9g		152kcal 2.0g/8.7g
23(月)	ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	24(火)	くずもち (2個)	25(水)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン	26(木)	オレンジゼリー	27(金)	黒ごまクッキー ☆乳抜き黒ごまクッキー(2枚)	28(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン
	エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 3.5g/3.2g		84kcal 2.6g/0.1g		221kcal 3.1g/10.8g		84kcal 2.6g/0.1g		230kcal 1.1g/12.6g		109kcal 0.7g/1.2g
30(月)	かいんとう饅頭 (2個)	31(火)	ハムマヨコーン ☆乳抜きハムマヨコーン	<p>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。</p> <p>沖縄総合給食 TEL 856-7690</p> <p>★…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。</p>							
	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g		159kcal 2.8g/7.0g	 							