

令和3年 10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 / 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★キャベツのオイスター炒め 南瓜の煮物 ★ホウレン草の中華スープ	ごはん かぼちゃ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ウインナー ★かにかまぼこ	にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草	18 / 月	ごはん 白身魚フライ 白菜ソテー ゼリー ごま油 ホウレン草のみそ汁	ごはん うずまき麩 ゼリー ごま油 大豆油	白身魚フライ きざみさつま揚げ	にんじん はくさい ほうれん草 にら
2 / 土	★スパゲッティホリタン 胡瓜のツナサラダ コンソメスープ	スパゲッティ ★パルメザンチーズ オリーブ油	★ウインナー ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	19 / 火	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンブルー アオサ汁	ごはん くるま麩 大豆油	★ハンバーグ ツナ ★たまご アオサ	にんじん キャベツ だいこん もやし にら 干しいたけ
4 / 月	麦ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 みかん缶 小松菜のすまし汁	麦ごはん 板こんにやく グラニュー糖 大豆油	ホキ 鶏モモ肉	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう いんげん みかん缶 えのき こまつな	20 / 水	あわごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 通しコンニャク そうめん グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 きざみさつま揚げ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ ねぎ
5 / 火	ごはん チンジャオロース風炒め 大根のくず煮 中華スープ ★8・9月生まれお誕生日会(給食)	ごはん かたくり粉 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 きくらげ だいこん とうもろこし ねぎ キャベツ	21 / 木	ごはん 魚の野菜あんかけ 冬瓜ソテー ★フルーツ杏仁 ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん かたくり粉 じゃがいも ★杏仁豆腐 大豆油	タラ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん にら ほうれん草 パイン缶 みかん缶
6 / 水	ごはん 魚の香草焼き ★人参シリシリ もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁	ごはん グラニュー糖 オリーブ油 大豆油	ホキ ★ベーコン ★たまご もずく	にんじん たまねぎ にら きゅうり とうがん ねぎ	22 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 大根ソテー ★小松菜と卵のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ★たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん にら こまつな トマト缶
7 / 木	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ブロッコリーソテー 豆腐と椎茸のすまし汁	ごはん ★マヨネーズ 豆腐 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピクルス 干しいたけ	23 / 土	★中華丼 ミニ春巻き 春雨の中華スープ	ごはん はるさめ かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ミニ春巻き ★うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん はくさい
8 / 金	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ 春雨のごま酢和え 玉葱と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも はるさめ かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	★豆腐カツ ★かにかまぼこ 鶏ミンチ	にんじん たまねぎ とうがん えだまめ 干しいたけ きゅうり レタス 大根葉	25 / 月	なめしご飯 揚げグルクの甘から クープイリチー ★コールスローサラダ 具だくさんのみそ汁	なめしごはん 通しコンニャク ★マヨネーズ 小麦粉 大豆油	グルクン きざみさつま揚げ ★白ハム 刻みこんぶ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり こまつな
9 / 土	もずく丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 小松菜と麩のみそ汁	ごはん 竹小町 うずまき麩 小麦粉 かたくり粉 大豆油	豚ミンチ ★たまご もずく	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし あおのり こまつな	26 / 火	 10月生まれお誕生日会・お弁当会 			
11 / 月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根と油揚げのみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 油揚げ 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ウインナー ★たまご	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイン缶 だいこん ねぎ	27 / 水	ごはん チキンのトマトソース煮(2ヶ) 切り干し大根煮 白菜のみそ汁	ごはん 油揚げ かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 刻みこんぶ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 干しいたけ はくさい ねぎ
12 / 火	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★ブロッコリーのツナサラダ	雑穀ごはん じゃがいも ★マヨネーズ 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 ブロッコリー	28 / 木	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★もやしの中華和え ★えのきと卵のすまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★白ハム ★たまご	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし きゅうり えのき ねぎ
13 / 水	ごはん さばの塩焼き チキナー炒め 冬瓜のみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	さば ツナ わかめ	にんじん たまねぎ チキナー もやし とうがん ねぎ	29 / 金	ごはん ★かぼちゃコロッケ ブロッコリーソテー ★スパゲッティサラダ ★ミネストローネ	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	★かぼちゃコロッケ ★白ハム ★たまご ★ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし トマト缶
14 / 木	ゆかりごはん ★チキンカツ(2ヶ) 肉じゃが ホウレン草のコンソメスープ	ゆかりごはん じゃがいも 糸こんにやく グラニュー糖 大豆油	★チキンカツ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 とうもろこし	30 / 土	★ビビンバ丼 マカロニソテー 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん マカロニ 油揚げ 大豆油	牛肉 ★錦糸たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし ピーマン
15 / 金	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★パイパイチリ ★マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン ★白ハム わかめ	にんじん パイパイ にら きゅうり とうもろこし こまつな	※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)				
16 / 土	五目焼きそば 白和え ごぼうのみそ汁	沖縄そば 沖縄豆腐 油あげ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 ごぼう	  (株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				

令和3年 10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 / 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★キャベツのオイスター炒め 南瓜の煮物 ★ホウレン草の中華スープ	(乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き		(卵・乳) 中華スープ ⇒ カニカマ抜き	18 / 月	ごはん 白身魚フライ 白菜ソテー ゼリー ホウレン草のみそ汁			
2 / 土	★スパゲッティホリタン 胡瓜のツナサラダ コンソメスープ 	(乳) スパゲッティホリタン ⇒ ウィンナー・パルメザンチーズ抜き			19 / 火	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー アオサ汁	(乳) 和風ハンバーグ ⇒ アレルギー用ハンバーグ	(卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜き	
4 / 月	麦ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 みかん缶 小松菜のすまし汁				20 / 水	あわごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 そうめん汁			
5 / 火	ごはん チンジャオロース風炒め 大根のくず煮 中華スープ ★8・9月生まれお誕生日会(給食)				21 / 木	ごはん 魚の野菜あんかけ 冬瓜ソテー ★フルーツ杏仁 ホウレン草と芋のみそ汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き		
6 / 水	ごはん 魚の香草焼き ★人参シリシリ もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁	(卵・乳) 人参シリシリ ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加			22 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 大根ソテー ★小松菜と卵のすまし汁	(卵) 小松菜と卵のすまし汁 ⇒ 卵抜き		
7 / 木	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ブロッコリーソテー 豆腐と椎茸のすまし汁	(卵) タルタルソース ⇒ 卵抜き、卵不使用マヨネーズ使用			23 / 土	★中華丼 ミニ春巻き 春雨の中華スープ	(卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き		
8 / 金	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ 春雨のごま酢和え 玉葱と芋のみそ汁	(乳) 豆腐カツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加			25 / 月	なめしご飯 揚げケルケの甘から ケープイリチー ★コールスローサラダ 具だくさんのみそ汁	(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		
9 / 土	もずく丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 小松菜と麩のみそ汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒ 卵抜き、衣使用			26 / 火	10月生まれお誕生日会・お弁当会 			
11 / 月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根と油揚げのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ベーコン・卵抜き、ツナ追加			27 / 水	ごはん チキンのトマトソース煮(2ヶ) 切り干し大根煮 白菜のみそ汁			
12 / 火	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★ブロッコリーのツナサラダ 	(卵) うずら卵フライ ⇒ ハムカツ (卵) ブロッコリーのツナサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ			28 / 木	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★もやしの中華和え ★えのきと卵のすまし汁	(乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き (卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒ 卵抜き		
13 / 水	ごはん さばの塩焼き チキナー炒め 冬瓜のみそ汁 				29 / 金	ごはん ★かぼちゃコロッケ  ブロッコリーソテー ★スパゲッティサラダ ★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) スパゲッティサラダ ⇒ 白ハム、卵抜き、卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ ベーコン抜き		
14 / 木	ゆかりごはん ★チキンカツ(2ヶ) 肉じゃが ホウレン草のコンソメスープ	(卵) チキンカツ ⇒ 卵不使用チキンカツ			30 / 土	★ビビンバ丼 マカロニソテー 玉ねぎと油揚げのみそ汁	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き		
15 / 金	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★パパイヤイリチー ★マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	(卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 (卵) マカロニサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ			※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)				
16 / 土	五目焼きそば 白和え ごぼうのみそ汁				  (株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				


令和3年 10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(金)	キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー  198kcal 1.7g/9.8g	2(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン 91kcal 2.8g/1.2g
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-----------------------------------------

4(月)	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	21(火)	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	6(水)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	7(木)	ブルーベリースコーン ★乳抜きブルーベリースコーン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 2.5g/6.9g	8(金)	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	9(土)	ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g
11(月)	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	12(火)	くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	13(水)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	14(木)	りんごゼリー  エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 0.0g/0.1g	15(金)	バナナチョコケーキ ★乳抜きバナナケーキ  エネルギー 219kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.3g	16(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
18(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	19(火)	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	20(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	21(木)	ココアちんすこう (2個) エネルギー 192kcal 蛋白/脂質 1.5g/9.8g	22(金)	ウインナーロール ☆乳抜きウインナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	23(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
25(月)	フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	26(火)	いない寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	27(水)	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	28(木)	かいんとう饅頭 (2個) エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g	29(金)	南瓜チーズケーキ ★卵・乳抜き南瓜ケーキ  エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 5.1g/6.4g	30(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g