

令和3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)

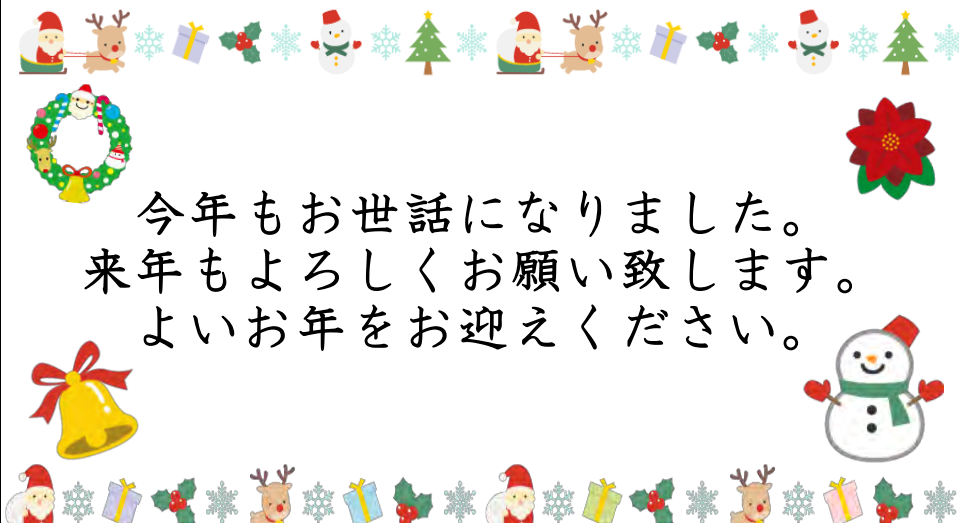
日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 水	ごはん ★魚のチーズ風味焼き ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 キャベツのみそ汁	ごはん ★粉チーズ 大豆油 	ホキ 沖縄豆腐 ★ベーコン ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ ゴーヤー キャベツ パイン缶	17 / 金	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け 青菜とイカ炒め ★えのきと卵のすまし汁	ゆかりごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ こういか ★たまご 	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン ちんげんさい えのき ねぎ
2 / 木	ごはん 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 白菜と胡瓜のおかか和え アオサ汁	ごはん かぼちゃ 大豆油	豚コマ肉 きざみさつま揚げ あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン かぼちゃ はくさい きゅうり	18 / 土	★中華丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) ごぼうのみそ汁	ごはん 小麦粉 かたくり粉 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★うずらたまご 竹小町 ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ缶 いんげん ごぼう
3 / 金	あわごはん サバの塩焼き チキナー炒め もずく酢 冬瓜のみそ汁	あわごはん グラニュー糖 大豆油	さば ツナ缶 沖縄豆腐 もずく 油揚げ	にんじん たまねぎ からしな きゅうり とうがん ねぎ	20 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー 白菜のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ゼリー 	鶏モモに肉 鶏ミンチ ★カニ風味かまぼこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 とうがん えだまめ 干しいたけ ねぎ
4 / 土	五目焼きそば うむじ天ぷら ★胡瓜とカニカマサラダ ほうれん草のみそ汁	沖縄そば うむじてんぷら じゃがいも	豚コマ肉 ★カニ風味かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草 	21 / 火	ごはん 魚の照り焼き ★カレー風味ポテトソテー ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん じゃがいも はるさめ 大豆油 ごま油	ホキ ★ベーコン ★カニ風味かまぼこ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん だいこん葉 レタス きゅうり
6 / 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 大根のくず煮 もやしのごま酢和え ★春雨と卵の中華スープ	ごはん はるさめ かたくり粉 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ 豚ミンチ ★たまご 	にんじん たまねぎ だいこん もやし きゅうり ねぎ	22 / 水	ごはん ★メンチカツ ★ハワイイリチー 椎茸のすまし汁	ごはん 大豆油	★メンチカツ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん パパイア にら 干しいたけ
7 / 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 冬瓜ソテー ★フルーツ杏仁 小松菜と麩のすまし汁	ごはん ★杏仁豆腐 うずまき麩 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ツナ缶 	にんじん 長ネギ とうがん にら こまつな パイン缶 みかん缶	23 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー フルーツカクテル 具だくさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	★ハンバーグ きざみさつま揚げ 豚コマ肉 	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれん草 フルーツカクテル だいこん こまつな
8 / 水	わかめご飯 ★豆腐カツ 筑前煮 そうめん汁	わかめごはん 板コンニャク そうめん 大豆油	鶏モモ肉 ★豆腐カツ	にんじん れんこん いんげん 干しいたけ ねぎ	24 / 金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 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 スパゲッティ 小麦粉 グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	鶏モモ肉 ツナ缶 ★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 トマト缶 とうもろこし
9 / 木	豆入りカレーライス ★ササミチーズフライ ★コールスローサラダ	ごはん グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ ★ササミチーズフライ ★白ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ひよこ豆 キャベツ きゅうり 	25 / 土	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜と厚揚げソテー えのきのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油	ホキ ★たまご 厚揚げ豆腐 	にんじん たまねぎ ちんげんさい えのき ねぎ 
10 / 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★ポテトサラダ 白菜のみそ汁	ごはん マカロニ じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 通しコンニャク きざみさつま揚げ ひじき ★白ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ きゅうり はくさい	27 / 月	なめしごはん 鶏肉のガーリック焼き(2ヶ) ごぼう炒め煮 ほうれん草のおかか和え 冬瓜のみそ汁	なめしごはん 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 豚コマ肉 竹小町 わかめ	にんじん ごぼう ほうれん草 とうがん ねぎ 
11 / 土	★焼き鳥丼 ほうれん草の白和え 玉葱と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 沖縄豆腐 ★錦糸たまご きざみのり	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草 だいこん葉 	28 / 火	タコライス ポテトの磯辺揚げ ほうれん草のコンソメスープ	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ 	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 グリーンピース レタス ほうれん草 とうもろこし
13 / 月	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 ★カボチャサラダ コンソメスープ	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ツナ缶 きざみこんぶ 油揚げ ★白ハム ★マヨネーズ 	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト缶 とうもろこし 切り干しだいこん 干しいたけ かぼちゃ きゅうり					
14 / 火	あわごはん ★ピーマンの肉詰めフライ クーペイリチー みかん缶 豆腐のみそ汁	あわごはん 大豆油 	★ピーマンの肉詰めフライ きざみこんぶ 通しコンニャク 豚コマ肉	にんじん 切り干しだいこん 干しいたけ みかん缶 ねぎ	<p>今年もお世話になりました。 来年もよろしくお願ひ致します。 よいお年をお迎えください。</p> 				
15 / 水	ごはん サバの蒲焼き風 ★ジャーマンポテト 大根と胡瓜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	さば ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり ほうれん草					
16 / 木	★沖縄そば 菜の花のお浸し ★ミニココアワッフル	沖縄そば グラニュー糖 ★ミニココアワッフル	三枚肉 ★大丸かまぼこ 	にんじん たまねぎ はくさい しょうが なのはな もやし ねぎ 長ネギ					

㈱沖縄総合給食  
(TEL 856-7690)  
(FAX 856-5987)

令和3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 / 水	ごはん ★魚のチーズ風味焼き ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 キャベツのみそ汁	(乳) 魚のチーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き (卵) ゴーヤーチャンプルー ⇒ベーコン・卵抜き、ツナ追加			17 / 金	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け 青菜とイカ炒め ★えのきと卵のすまし汁	(卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒卵抜き		
2 / 木	ごはん 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 白菜と胡瓜のおかか和え アオサ汁				18 / 土	★中華丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) ごぼうのみそ汁	(卵) 中華丼 ⇒うずら卵抜き (卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き		
3 / 金	あわごはん サバの塩焼き チキナー炒め もずく酢 冬瓜のみそ汁				20 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー 白菜のすまし汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒かにかま抜き		
4 / 土	五目焼きそば うむじ天ぷら ★胡瓜とカニカマサラダ ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒かにかま抜き、ツナ追加			21 / 火	ごはん 魚の照り焼き ★カレー風味ポテトソテー ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	(卵・乳) カレー風味ポテトソテー ⇒ベーコン抜き (卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒かにかま抜き		
6 / 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 大根のくず煮 もやしのごま酢和え ★春雨と卵の中華スープ	(卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒卵抜き			22 / 水	ごはん ★メンチカツ ★パパイヤイリチー 椎茸のすまし汁	(卵・乳) メンチカツ ⇒ごぼうメンチカツ (卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ベーコン抜き		
7 / 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 冬瓜ソテー ★フルーツ杏仁 小松菜と麩のすまし汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き			23 / 木	麦ごはん ★ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー フルーツカクテル 具だくさんのみそ汁	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒乳抜きハンバーグ使用		
8 / 水	わかめご飯 ★豆腐カツ 筑前煮 そうめん汁	(乳) 豆腐カツ ⇒ごま味噌チキンカツ			24 / 金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 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	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ミネストローネ ⇒ベーコン抜き		
9 / 木	豆入りカレーライス ★ササミチーズフライ ★コールスローサラダ	(卵・乳) ササミチーズフライ ⇒ハムカツ (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			25 / 土	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜と厚揚げソテー えのきのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒卵抜き		
10 / 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★ポテトサラダ 白菜のみそ汁	(卵・乳) ポテトサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			27 / 月	なめしごはん 鶏肉のガーリック焼き(2ヶ) ごぼう炒め煮 ほうれん草のおかか和え 冬瓜のみそ汁			
11 / 土	★焼き鳥丼 ほうれん草の白和え 玉葱と芋のみそ汁	(卵) 焼き鳥丼 ⇒錦糸卵抜き			28 / 火	タコライス ポテトの磯辺揚げ ほうれん草のコンソメスープ			
13 / 月	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 ★カボチャサラダ コンソメスープ	(卵・乳) カボチャサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			 <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 / 火	あわごはん ★ピーマンの肉詰めフライ クーブイリチー みかん缶 豆腐のみそ汁	(卵) ピーマンの肉詰めフライ ⇒ごぼうメンチカツ							
15 / 水	ごはん サバの蒲焼き風 ★ジャーマンポテト 大根と胡瓜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き、ツナ追加							
16 / 木	★沖縄そば 菜の花のお浸し ★ミニココアワッフル	(卵) 沖縄そば ⇒大丸かまぼこ抜き、竹小町使用 (卵・乳) ミニココアワッフル ⇒アレルギー用ホットケーキ							



(株)沖縄総合給食  
(TEL 856-7690)  
(FAX 856-5987)

# 令和3年 12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。  
がない場合は共通です。

表示

		1(水)	マーマレードスコーン ☆乳抜きマーマレードスコーン	2(木)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	3(金)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	4(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン		
		エネルギー	191kcal	エネルギー	247kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	109kcal		
		蛋白/脂質	2.4g/7.4g	蛋白/脂質	4.4g/13.5g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	0.7g/1.2g		
6(月)	フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	7(火)	ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール	8(水)	チョコパン ★ホットサンド	9(木)	みかんゼリー	10(金)	黒ごまクッキー(2枚) ☆乳抜き黒ごまクッキー	11(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	84kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	1.1g/12.6g	蛋白/脂質	1.8g/3.1g
13(月)	リンゴケーキ ★卵抜きリンゴケーキ	14(火)	ちんすこう (2枚)	15(水)	揚げたご焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	16(木)	いなり寿司	17(金)	ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	18(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
エネルギー	190kcal	エネルギー	189kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	139kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	3.3g/7.4g	蛋白/脂質	1.4g/9.7g	蛋白/脂質	2.8g/11.1g	蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	3.5g/3.2g	蛋白/脂質	0.7g/1.2g
20(月)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ	21(火)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン	22(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	23(木)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	24(金)	クリスマス カップケーキ ★乳抜きカップケーキ	25(土)	ミニチョコチップ ロンパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	194kcal	エネルギー	119kcal
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	3.1g/10.8g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	2.5g/8.7g	蛋白/脂質	0.7g/1.3g
27(月)	くずもち (2個)	28(火)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	29(水)	年末休み	30(木)	年末休み	31(金)	年末休み		
エネルギー	84kcal	エネルギー	180kcal								
蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	3.0g/7.7g								