

令和3年

2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 / 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え 水キョーサスープ(2ヶ)	ごはん 水キョーサ かたくり粉 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ちくわ 	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん 菜の花 長ネギ しょうが	15 / 月	ごはん グルクンの甘唐 ビーフソテー 具たくさんのみそ汁	ごはん ビーフン 小麦粉 大豆油	グルクン 豚コマ肉 ★ベーコン 	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん こまつ菜
2 / 火	豆入りカレーライス ハンバーグ 大根とツナサラダ 節分豆	きびごはん じゃがいも とうもろこし グラニュー糖 大豆油	鶏もも肉 ★ハンバーグ ツナ 節分豆	たまねぎ グリーンピース にんじん だいこん きゅうり	16 / 火	沖縄そば 青菜のお浸し ミニココアワッフル	沖縄そば ★ワッフル グラニュー糖 大豆油	三枚肉 ★大丸かまぼこ	ほうれん草 もやし にんじん 長ネギ ねぎ しょうが 
3 / 水	ごはん チキンのピザ焼き 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 とうもろこし 小麦粉 大豆油	鶏もも肉 沖縄豆腐 油揚げ ★ウインナー ★チーズ ★卵	にんじん たまねぎ ゴーヤー だいこん パイン缶 	17 / 水	菜めしごはん さばの塩焼き ひじき炒め煮 ブロッコリーのツナ和え 玉ねぎとポテのみそ汁	菜めしごはん 通しこんにゃく じゃがいも グラニュー糖 大豆油	さば ひじき きざみさつま揚げ ツナ わかめ ★マヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー 干しいたけ
4 / 木	麦ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜の和え物 ソーメン汁	むぎごはん ソーメン かたくり粉 大豆油	ホキ ツナ 	こまつ菜 にんじん ネギ	18 / 木	ごはん トンカツ(2ヶ) ごぼう炒め煮 冬瓜のすまし汁	ごはん 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 トンカツ 	たまねぎ にんじん とうがん ごぼう
5 / 金	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) カレー風味ポテソテー 椎茸のすまし汁	ごはん じゃがいも 大豆油	鶏もも肉 ★ベーコン きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん いんげん 干しいたけ ネギ にんにく	19 / 金	ごはん チキンのカレー風焼き ポテの磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ 豆腐と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	鶏もも肉 絹ごし豆腐 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 あおのり
6 / 土	スタミナ丼 スパゲッティサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん スパゲッティ とうもろこし ★マヨネーズ 大豆油	豚コマ肉 ★たまご ★白ハム 油揚げ	ほうれん草 にんじん ごぼう にら きゅうり 	20 / 土	もずく丼 白和え えのきのすまし汁	ごはん グラニ: 大豆油 	豚ミンチ もずく 沖縄豆腐 ★たまご	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 えのきたけ ねぎ
8 / 月	ごはん 肉団子のケチャップ甘辛 白菜ソテー えのきのすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	★ミートボール きざみさつま揚げ わかめ	にんじん はくさい にら えのきたけ ネギ	22 / 月	ゆかりごはん 豆腐のふんわり揚げ インゲンソテー みかん缶 大根のみそ汁	ゆかりごはん 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ きざみさつま揚げ 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん みかん缶 
9 / 火	食パン いちごジャム 白身魚フライ クリームシチュー ツナサラダ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 ★マーガリン ★牛乳 グラニュー糖 大豆油	白身魚フライ 豚もも肉 ツナ 	カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ レタス	23 / 火	 天皇誕生日			
10 / 水	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め パパイヤイリチー もやしの中華和え たまごの中華スープ	ごはん グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★ベーコン ★たまご わかめ	キャベツ パパイヤ にんじん たまねぎ いんげん もやし きゅうり にら	24 / 水	ごはん かぼちゃコロッケ 人参シリシリ 椎茸のすまし汁	ごはん 大豆油	★かぼちゃコロッケ ★ウインナー ★たまご きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら
11 / 木	 建国記念の日				25 / 木	ごはん 八宝菜 大学芋 もやしの中華和え 春雨の中華スープ	ごはん 春雨 さつま芋 かたくり粉 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★うずらたまご ★カニカマ わかめ 	たまねぎ にんじん はくさい 干しいたけ きゅうり たけのこ もやし いんげん
12 / 金	タコライス 胡瓜とカニカマサラダ ハートコロッケ コンソメスープ 	ごはん とうもろこし グラニュー糖 大豆油	ハートコロッケ 牛ミンチ ★カニカマ わかめ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ グリーンピース トマト缶	26 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナーイリチー ごぼうのみそ汁	ごはん とうもろこし 大豆油	★ハンバーグ ツナ 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし からし菜 ごぼう
13 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 カボチャサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん かぼちゃ ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 油揚げ ☆白ハム	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー トマト缶 	27 / 土	ミートスパゲッティ コールスローサラダ ほうれん草とポテのみそ汁	スパゲッティ とうもろこし ★マヨネーズ グラニュー糖 	豚ミンチ ☆白ハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり トマト缶

※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)



(株)沖縄総合給食

(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和3年 2月献立 (アレルギー用)

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 /月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え 水キョーサスープ(2ヶ)				15 /月	ごはん グルクンの甘唐 ★ビーフソテー 具たくさんのみそ汁	(卵・乳) ビーフソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加		
2 /火	豆入りカレーライス ★ハンバーグ 大根とツナサラダ 節分豆	(卵) ハンバーグ ⇒卵抜きハンバーグ			16 /火	★沖縄そば 青菜のお浸し ★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 ⇒卵・乳抜きホットケーキ		
3 /水	ごはん ★チキンのピザ焼き ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根と油揚げのみそ汁	(乳) チキンのピザ焼き ⇒チーズ抜き (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加			17 /水	菜めしごはん さばの塩焼き ひじき炒め煮 ★ブロッコリーのツナ和え 玉ねぎとポテのみそ汁	(卵) ブロッコリーのツナ和え ⇒マヨドレ使用		
4 /木	麦ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜の和え物 ソーメン汁				18 /木	ごはん トンカツ(2ヶ) ごぼう炒め煮 冬瓜のすまし汁			
5 /金	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) ★カレー風味ポテトソテー 椎茸のすまし汁	(卵・乳) カレー風味ポテトソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			19 /金	ごはん チキンのカレー風味焼き ポテの磯辺揚げ 胡瓜のツナサラダ 豆腐とホウレン草のみそ汁			
6 /土	スタミナ丼 ★スパゲッティサラダ ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			20 /土	★もずく丼 白和え えのきのすまし汁	(卵) もずく丼 ⇒たまご抜き		
8 /月	ごはん ★肉団子のケチャップ甘辛 白菜ソテー えのきのすまし汁	(乳) 肉団子のケチャップ甘辛 ⇒アレルギー用ミートボール			22 /月	ゆかりごはん ★豆腐のふんわり揚げ インゲンソテー みかん缶 大根のみそ汁	(卵) 豆腐のふんわり揚げ ⇒ハムカツ *お誕生日会*		
9 /火	食パン いちごジャム 白身魚フライ ★クリームシチュー ツナサラダ	(乳) クリームシチュー ⇒豆乳、豆乳マーガリン使用			23 /火				
10 /水	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ★パパイイリチー もやしの中華和え ★たまごの中華スープ	(卵・乳) パパイイリチー⇒ベーコン抜き、ツナ追加 (卵) たまごの中華スープ ⇒卵抜き			24 /水	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★人参シリシリ 椎茸のすまし汁	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒ポテコロッケ (卵・乳) 人参シリシリ ⇒ウィンナー・卵抜き、ツナ追加		
11 /木					25 /木	ごはん ★八宝菜 大学芋 ★もやしの中華和え 春雨の中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き (卵・乳) もやしの中華和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加		
12 /金	タコライス ★胡瓜とカニカマサラダ ハートコロッケ コンソメスープ	(卵・乳) 胡瓜とカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き、ツナ追加			26 /金	ごはん ★ハンバーグソース煮 チキナーイリチー ごぼうのみそ汁	(卵) ハンバーグソース煮 ⇒卵抜きハンバーグ		
13 /土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★カボチャサラダ 玉ねぎのみそ汁	(乳) カボチャサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用			27 /土	ミートスパゲッティ ★コールスローサラダ ホウレン草とポテのみそ汁	(卵・乳) コールスローサラダ		

※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)



(株)沖縄総合給食

(TEL 856-7690)
(FAX 856-5987)

令和3年 2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(月)	ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ	2(火)	くずもち (2個)	3(水)	揚げたご焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	4(木)	ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール	5(金)	かぼちゃちゃんすこう (2枚)	6(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
	エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		84kcal 2.6g/0.1g		146kcal 2.8g/11.1g		216kcal 6.8g/14.9g		189kcal 1.4g/9.7g		109kcal 1.8g/3.1g
8(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	9(火)	ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン	10(水)	ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ	11(木)	建国記念の日 	12(金)	チョコカップケーキ ☆乳抜きカップケーキ	13(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
	エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		116kcal 2.5g/7.5g		112kcal 3.2g/2.1g				194kcal 2.5g/8.7g		91kcal 2.8g/1.2g
15(月)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	16(火)	いない寿司	17(水)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	18(木)	黒ゴマクッキー ☆乳抜き黒ゴマクッキー(2枚)	19(金)	チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	20(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
	エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g		139kcal 2.6g/1.4g		196kcal 8.4g/6.8g		230kcal 1.1g/12.6g		179kcal 3.4g/4.9g		152kcal 2.0g/8.7g
22(月)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	23(火)	天皇誕生日 	24(水)	チョコクリームパン ★ホットサンド	25(木)	りんごゼリー	26(金)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	27(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン
	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g				173kcal 8.3g/4.9g		188kcal 0.0g/0.1g		173kcal 8.3g/4.9g		111kcal 1.6g/3.4g