

令和3年

1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
4 / 月	ごはん 豚肉カレー風味炒め 紅いもゴマ団子 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	ごはん 紅いもゴマ団子 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 油揚げ	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん	20 / 水	ビビンバ并 フルーツ杏仁 椎茸の清汁	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	牛バラ肉 ★錦糸卵 ★杏仁豆腐 きざみさつま揚げ	ほうれん草 もやし にんじん みかん缶 パイン缶 干しいたけ ねぎ
5 / 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮(2ヶ) 冬瓜ウブシ スパゲティサラダ えのきと人参の清汁	ごはん スパゲティ ★マヨネーズ グラニュー糖	鶏モモ肉 ツナ ☆白ハム ★たまご	とうがんにんじん にら きゅうり とうもろこし えのき	21 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ジャーマンポテト コンソメスープ	ごはん じゃがいも 小麦粉 大豆油	ホキ ☆ベーコン	たまねぎ 青ピーマン キャベツ とうもろこし パセリ
6 / 水	きびごはん 西京焼き ゴーヤーチャンブルー パイン缶 アオサ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	ホキ 豆腐 ☆オールポークウィンナー ★たまご あおさ	ゴーヤー たまねぎ にんじん パイン缶	22 / 金	ごはん チキン甘酢あんかけ(2ヶ) チキナー炒め 冬瓜のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	鶏モモ肉 ツナ 沖縄豆腐 わかめ	からし菜 にんじん たまねぎ とうがanne ねぎ
7 / 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ そうめん汁	ごはん じゃがいも マカロニ そうめん ★マヨネーズ 大豆油	豚コマ肉 ☆白ハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	23 / 土	ごはん ホキの天ぷら 麺チャンブルー えのきの清汁	ごはん 小麦粉 焼き麩 大豆油	ホキ ★たまご ツナ わかめ	キャベツ もやし にんじん にら えのき ねぎ
8 / 金	ごはん イカ海苔巻き揚げ(3個) きんぴらごぼう 麩とわかめのみそ汁	ごはん こんにやく うずまき麩 ごま油 大豆油	イカ海苔巻き揚げ わかめ	ごぼう にんじん	25 / 月	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き 中華風スープ	ごはん 大豆油 かたくり粉	豚コマ肉 ミニ春巻き わかめ ★たまご	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ
9 / 土	マーボー并 胡瓜とカニカマサラダ 玉ねぎとポテトのみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚ミンチ 豆腐 ★かに風味かまぼこ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら	26 / 火	沖縄そば もやしの中華和え ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ★かに風味かまぼこ もずく	ねぎ たまねぎ にんじん 長ネギ もやし きゅうり
11 / 月	 <h1 style="font-size: 2em;">成人の日</h1>				27 / 水	ごはん 鶏肉のゴマ焼き パパイヤイリチー マカロニサラダ 椎茸と油揚げの清汁	ごはん マカロニ ごま油 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ツナ ☆白ハム 油揚げ	パパイヤ にんじん にら きゅうり とうもろこし 干しいたけ
12 / 火	豆入りカレーライス うずら卵フライ ひじきのフレンチ和え	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	★うずら串フライ ひじき ☆白ハム ★たまご 豚ミンチ ひよこまめ	きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし	28 / 木	ごはん ハンバーグソース煮 切り干し大根炒め ミネストローネ	ごはん じゃがいも	★ハンバーグ 切り干し大根 油揚げ 刻みこんぶ ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ トマト缶
13 / 水	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 青菜とイカの炒め物 大学いも 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん さつま芋 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 イカ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 だいこん にんじん チンゲン菜 白菜	29 / 金	菜めしごはん さばのみそ煮 人参シリシリー もずく酢の物 小松菜の清汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	さば ★たまご ツナ もずく わかめ	にんじん たまねぎ にら きゅうり 小松菜
14 / 木	ごはん ゴマみそチキンカツ 大根ときゅうりの甘酢 えのきと卵の清汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖	ゴマみそチキンカツ ★たまご	きゅうり だいこん えのき ねぎ	30 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 五目きんぴら 玉ねぎとポテトのみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油 小麦粉 グラニュー糖	鶏モモ肉 豚コマ肉	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ
15 / 金	ごはん 鮭のもみじ焼き マカロニソテー ピーチゼリー ごぼうと油揚げのみそ汁	ごはん マカロニ ピーチゼリー ★マヨネーズ 大豆油	さけ ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ごぼう					
16 / 土	五目焼きそば ほうれん草ソテー 水ぎょうざスープ(2ヶ)	沖縄そば 大豆油	豚コマ肉 きざみさつま揚げ 水ぎょうざ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン ほうれん草 長ネギ	<h1 style="font-size: 3em;">今年もよろしく</h1> 				
18 / 月	麦ごはん 魚の照焼き 大根くず煮 菜の花和え物 白菜と油揚げのみそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	ホキ 豚ミンチ 竹小町 油揚げ	だいこん ねぎ 菜の花 にんじん 白菜	<h1 style="font-size: 3em;">お願ひします</h1>				
19 / 火	ごはん ピーマンの肉詰めフライ もやしの中華炒め じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	ピーマン肉詰めフライ 豚コマ肉 わかめ	もやし 白菜 たけのこ きくらげ					

㈱沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

令和3年 1月献立(アレルギー用)

※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
4 / 月	ごはん 豚肉カレー風味炒め 紅いもコマ団子 大根と油揚げのみそ汁				20 / 水	★ピビンバ丼 ☆フルーツ杏仁 椎茸の清汁 	(卵) ピビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き		
5 / 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮(2ヶ) 冬瓜ウブシ ★スパゲティサラダ えのきと人参の清汁	(卵・乳) スパゲティサラダ ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			21 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ☆ジャーマンポテト コンソメスープ	(乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き		
6 / 水	きびごはん 西京焼き ★ゴーヤチャンプルー バイネ缶 アオサ汁	(卵・乳) ゴーヤチャンプルー ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加			22 / 金	ごはん チキン甘酢あんかけ(2ヶ) チキナー炒め 冬瓜のみそ汁			
7 / 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★ポテトサラダ そうめん汁 	(卵・乳) ポテトサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用			23 / 土	ごはん ★ホキの天ぷら ★麩チャンプルー えのきの清汁 	(卵) ホキ天ぷら ⇒衣の卵抜き (卵) 麩チャンプルー ⇒卵抜き		
8 / 金	ごはん イカ海苔巻き揚げ(3個) きんぴらごぼう 麩とわかめのみそ汁				25 / 月	ごはん チンジャオロース風味炒め ミニ春巻き ★中華風スープ	(卵) 中華風スープ ⇒卵抜き		
9 / 土	マーボー丼 ★胡瓜とカニカマサラダ 玉ねぎとポテトのみそ汁	(卵) 胡瓜とカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き			26 / 火	★沖縄そば ★もやしの中華和え ちんすこう 	(卵) もやしの中華和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加		
11 / 月	 成人のおめでとう <h2>成人の日</h2>				27 / 水	ごはん 鶏肉のゴマ焼き パパイアリチー ★マカロニサラダ 椎茸と油揚げの清汁	(卵) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用		
12 / 火	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★ひじきのフレンチ和え 	(卵) うずら卵フライ ⇒ハムカツ (卵・乳) ひじきフレンチ和え ⇒卵・白ハム抜き、ツナ追加			28 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 切り干し大根炒め ミネストローネ 	(卵) ハンバーグ ⇒卵抜きハンバーグ		
13 / 水	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 青菜とイカの炒め物 大学いも 豆腐とわかめのみそ汁				29 / 金	菜めしごはん さばのみそ煮 ★人参シリシリ もずく酢の物 小松菜の清汁 	(卵) 人参シリシリ ⇒卵抜き人参シリシリ		
14 / 木	ごはん ゴマみそチキンカツ 大根ときゅうりの甘酢 ★えのきと卵の清汁 	(卵) えのきと卵の清汁 ⇒卵抜き			30 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 五目きんぴら 玉ねぎとポテトのみそ汁			
15 / 金	ごはん ★鮭のもみじ焼き マカロニソテー ピーチゼリー ごぼうと油揚げのみそ汁 	(卵) 鮭のもみじ揚げ ⇒マヨドレ使用			 <h1>今年もよろしく お願いします</h1> 				
16 / 土	五目焼きそば ほうれん草ソテー 水ぎょうざスープ(2ヶ)								
18 / 月	麦ごはん 魚の照焼き 大根くず煮 菜の花和え物 白菜と油揚げのみそ汁								
19 / 火	ごはん ビーマンの肉詰めフライ もやしの中華炒め じゃがいものみそ汁				 (株)沖繩総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				

令和3年 1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)		2(土)
元旦		正月休み

4(月)	ブルーベリースコーン ★乳抜きブルーベリースコーン	5(火)	マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ	6(水)	かいらんとう饅頭 (2個)	7(木)	りんごマフィン ★乳抜きりんごマフィン	8(金)	レーズンクッキー(2個) ★乳抜きレーズンクッキー	9(土)	紅芋パン ★ジャムパン
エネルギー	173kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	91kcal
蛋白/脂質	2.5g/6.9g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	2.8g/3.4g	蛋白/脂質	1.1g/12.6g	蛋白/脂質	4.1g/6.6g	蛋白/脂質	2.8g/1.2g
11(月)		12(火)	くずもち (2個)	13(水)	ジャム蒸しパン ★卵・乳抜き蒸しパン	14(木)	ピザトースト ★乳抜きピザトースト	15(金)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ	16(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー		84kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	190kcal	エネルギー	109kcal	
蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	3.4g/4.9g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	3.3g/7.4g	蛋白/脂質	1.8g/3.1g		
18(月)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	19(火)	きなこクッキー(2個) ★乳抜き きなこクッキー	20(水)	アメリカントック ★卵・乳抜きアメリカントック	21(木)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	23(金)	ヒラヤーチー ★卵抜きヒラヤーチー	24(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	227kcal	エネルギー	162kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	126kcal	エネルギー	152kcal
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	3.2g/5.8g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	3.2g/9.0g	蛋白/脂質	3.7g/1.6g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
25(月)	ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール	26(火)	いない寿司	27(水)	今川焼き(カスタード) ★卵・乳抜き今川焼きサンド	28(木)	マンゴーゼリー	29(金)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	30(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	216kcal	エネルギー	139kcal	エネルギー	87kcal	エネルギー	92kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	106kcal
蛋白/脂質	6.8g/14.9g	蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	1.4g/2.9g	蛋白/脂質	0.1g/0.1g	蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	2.2g/1.2g