

令和3年

3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 / 月	麦ごはん 魚の照焼き 青菜とイカの炒め物 フルーツ杏仁 麩とさつま揚げみそ汁	ごはん 押し麦 うずまき麩 グラニュー糖 ごま油 大豆油	ホキ イカ きざみさつま揚げ ☆杏仁豆腐	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい ねぎ パイン缶 みかん缶	17 / 水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁	ごはん マカロニ かぼちゃ 渦巻き麩 ★マヨネーズ	鶏モモ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな とうもろこし
2 / 火	ハヤシライス ポテトの磯辺揚げ 白菜と菜の花のお浸し	ごはん じゃがいも 大豆油	豚コマ肉 	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい 菜の花	18 / 木	ごはん さばのみそ煮 チキナー炒め 椎茸と油揚げのすまし汁	ごはん 豆腐 グラニュー糖 大豆油	さば ツナ 油揚げ 	にんじん たまねぎ からし菜 干しいたけ
3 / 水	 お別れ遠足 			19 / 金	ごはん ゴマみそチキンカツ 筑前煮 青菜のお浸し キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく 大豆油	ごまみそチキンカツ 鶏モモ肉 わかめ	にんじん れんこん いんげん ほうれん草 もやし キャベツ	
4 / 木	ごはん 魚の南蛮漬け 麩チャンプル 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 焼き麩 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ ★たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ニラ	22 / 月	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 冬瓜ンブシー フルーツカクテル えのきと卵のすまし汁	きびごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ	にんじん 冬瓜 えのき 長ネギ にら
5 / 金	ごはん ササミチーズフライ 胡瓜とカニカマサラダ ごぼうのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	★ササミチーズフライ ★かに風味かまぼこ わかめ 油揚げ	にんじん ごぼう きゅうり	23 / 火	沖縄そば チンゲン菜ソテー ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖 ごま油	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 ねぎ
6 / 土	マーボー丼 もやしのごま酢和え 卵入り中華スープ	ごはん あわ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚ミンチ ★かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら もやし ほうれん草	24 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 スパゲティサラダ アオサ汁	ごはん スパゲティ ★マヨネーズ 大豆油	★ハンバーグ ★たまご ★白ハム きざみさつま揚げ あおさ	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり 干しいたけ
8 / 月	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) 切り干し大根煮 カボチャサラダ 玉ねぎとポトのみそ汁	ごはん かぼちゃ ★マヨネーズ 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 油揚げ ★白ハム 刻みこんぶ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり	25 / 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 そうめん汁	ごはん そうめん 通しこんにゃく 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 干しいたけ いんげん ねぎ
9 / 火	ゆかりごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 みかん缶 えのきのすまし汁	ゆかりごはん かたくり粉 グラニュー糖	ホキ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ だいこん えのき ねぎ みかん缶	26 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ 白和え 冬瓜とワカメのみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ わかめ 	にんじん ほうれん草 冬瓜 ねぎ
10 / 水	ごはん フンジャオロース風炒め 春雨の中華和え 中華風スープ	ごはん 春雨 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム わかめ	にんじん たまねぎ 青ピーマン とうもろこし きゅうり ほうれん草 たけのこ きくらげ	27 / 土	スタミナ丼 胡瓜とツナサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★錦糸たまご ツナ わかめ	にんじん ごぼう きゅうり こまつな にら 干しいたけ
11 / 木	ごはん カレー風味ムニエル 人参シリシリ もずくの酢の物 白菜のみそ汁	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ ★たまご ★ベーコン もずく きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい	29 / 月	ごはん チキンカツ クービーリチー 具だくさんのみそ汁	ごはん 通しこんにゃく 大豆油	チキンカツ 豚コマ肉 きざみさつま揚げ 刻み昆布	にんじん だいこん こまつな 干しいたけ
12 / 金	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ブロッコリーソテー トマトスープ	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ	にんじん たまねぎ ピクルス ブロッコリー キャベツ トマト缶 パセリ	30 / 火	ゆかりごはん グルクンの甘辛 インゲンソテー ゼリー 和風わかめスープ	ごはん ゼリー 小麦粉 大豆油	グルクン ★ウィンナー わかめ	にんじん たまねぎ えのき いんげん ねぎ
13 / 土	五目焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 白菜と胡瓜おかか和え 玉ねぎとポトのみそ汁	沖縄そば 竹小町 じゃがいも 小麦粉 大豆油	豚コマ肉 ★たまご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青ピーマン はくさい きゅうり	31 / 水	R3年度 新年度準備日			
15 / 月	菜めしごはん 魚のマヨソースからめ ジャーマンポテト 大根のみそ汁	なめしごはん じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	ホキ ★ベーコン	にんじん たまねぎ 青ピーマン だいこん ねぎ パセリ					
16 / 火	ごはん イカのり巻き揚げ(3ヶ) ゴーヤチャンプル パイン缶 コンソメスープ	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	イカのり巻き揚げ ★たまご ★ウィンナー	にんじん たまねぎ ゴーヤ キャベツ パイン缶 パセリ				(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)	

令和3年 3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 /月	麦ごはん 魚の照焼き 青菜とイカの炒め物 フルーツ杏仁 麩とさつま揚げみそ汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き			17 /水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁	(卵・乳) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、ツナ追加、マヨドレ使用		
2 /火	ハヤシライス ポテトの磯辺揚げ 白菜と菜の花のお浸し				18 /木	ごはん さばのみそ煮 チキナー炒め 椎茸と油揚げのすまし汁			
3 /水	 お別れ遠足				19 /金	ごはん ゴマみそチキンカツ 筑前煮 青菜のお浸し キャベツのみそ汁			
4 /木	ごはん 魚の南蛮漬け 麩チャンプルー 豆腐とわかめのみそ汁	(卵) 麩チャンプルー ⇒卵抜き *お誕生日会*			22 /月	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 冬瓜ソテー フルーツカクテル えのきと卵のすまし汁	(卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒卵抜き		
5 /金	ごはん ササミチーズフライ 胡瓜とカニカマサラダ ごぼうのみそ汁	(卵・乳) ササミチーズフライ ⇒チーズ抜きササミ抜き (卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き			23 /火	沖縄そば チンゲン菜ソテー ちんすこう	(卵) 沖縄そば ⇒大丸かまぼこ抜き、竹小町使用		
6 /土	マーボー丼 もやしのごま酢和え 卵入り中華スープ	(卵) 卵入り中華スープ ⇒卵抜き			24 /水	ごはん ハンバーグソース煮 スパゲティサラダ アオサ汁	(卵) ハンバーグ ⇒卵抜きハンバーグ (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒卵、白ハム抜き、マヨドレ使用		
8 /月	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) 切り干し大根煮 カボチャサラダ 玉ねぎとポトのみそ汁	(卵・乳) カボチャサラダ ⇒白ハム抜き、ツナ追加マヨドレ使用			25 /木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 そうめん汁			
9 /火	ゆかりごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 みかん缶 えのきのすまし汁				26 /金	ごはん 白身魚の竜田揚げ 白和え 冬瓜とワカメのみそ汁			
10 /水	ごはん チンジャオロース風炒め 春雨の中華和え 中華風スープ	(乳) 春雨の中華和え ⇒白ハム抜き			27 /土	スタミナ丼 胡瓜とツナサラダ 小松菜のすまし汁	(卵) スタミナ丼⇒錦糸たまご抜き		
11 /木	ごはん カレー風味ムニエル 人参シリシリ もずくの酢の物 白菜のみそ汁	(卵) 人参シリシリ ⇒卵・ベーコン抜き、ツナ追加			29 /月	ごはん チキンカツ クービーリチー 具だくさんのみそ汁			
12 /金	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ブロッコリーソテー トマトスープ	(卵) チキン南蛮 ⇒卵抜きタルタル			30 /火	ゆかりごはん グルクンの甘辛 インゲンソテー ゼリー 和風わかめスープ			
13 /土	五目焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 白菜と胡瓜おかか和え 玉ねぎとポトのみそ汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き磯辺揚げ			31 /水	R3年度 新年度準備日 			
15 /月	菜めしごはん 魚のマヨソースからめ ジャーマンポテト 大根のみそ汁	(卵) 魚のマヨソース ⇒卵抜きマヨ使用 (卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き、ツナ追加							
16 /火	ごはん イカのり巻き揚げ(3ヶ) ゴーヤーチャンプルー パイン缶 コンソメスープ	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加						(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)	



令和3年 3月

おやつメニュー



1(月) 芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら	2(火) くずもち (2個)	3(水) りんごマフィン ★乳抜きりんごマフィン	4(木) パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ	5(金) ヒラヤーチ ★卵抜きヒラヤーチー	6(土) ミニマロンパン ★ジャムパン
エネルギー 126kcal 蛋白/脂質 7.0g/4.1g	84kcal 2.6g/0.1g	230kcal 1.1g/12.6g	190kcal 3.3g/7.4g	126kcal 3.7g/1.6g	106kcal 2.2g/1.2g
8(月) マーメイドスコーン ★乳抜きマーメイドスコーン	9(火) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	10(水) シークワサーゼリー	11(木) アメリカントック ★卵・乳抜きアメリカントック	12(金) 蒸しパン ★卵・乳抜き蒸しパン	13(土) ミニカスタートパン ★ジャムパン
エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 2.4g/7.4g	180kcal 3.0g/7.7g	108kcal 0.1g/0.0g	196kcal 8.4g/6.8g	179kcal 3.4g/4.9g	111kcal 1.6g/3.4g
15(月) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	16(火) ピザトースト ★乳抜きピザトースト	17(水) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	18(木) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	19(金) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ	20(土) 春分の日
エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	173kcal 8.3g/4.9g	214kcal 3.2g/9.0g	146kcal 2.8g/11.1g	112kcal 3.2g/2.1g	
22(月) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	23(火) いなり寿司	24(水) かいんとう饅頭 (2個)	25(木) フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	26(金) 紅芋ちんすこう (2個)	27(土) ミニチョコパン ★ジャムパン
エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g	139kcal 2.6g/1.4g	180kcal 2.8g/3.4g	227kcal 3.6g/10.9g	191kcal 1.4g/9.8g	109kcal 1.8g/3.1g
29(月) きなこクッキー(2枚) ★乳抜き きなこクッキー	30(火) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	31(水)  R3年度 新年度準備日	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し...		
エネルギー 162kcal 蛋白/脂質 3.2g/5.8g	215kcal 2.9g/2.9g				

