

令和4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 / 火	麦ごはん 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 ★スパゲッティサラダ 小松菜のすまし汁	麦ごはん スパゲティ うずまき麩 ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	サバ かぼちゃ 鶏ミンチ ★白ハム	にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし こまつな 	20 / 木	菜めしごはん 魚の野菜あんかけ ★ビーフソテー ゼリー 豆腐と青菜のみそ汁	なめしごはん ビーフン ゼリー かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ ★ベーコン 豆腐 	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう
5 / 水	ごはん ★ポテトコロッケ 冬瓜ウブシー 青菜のごま和え キャベツのみそ汁	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	★ポテトコロッケ ツナ 竹小町 油揚げ	にんじん とうがん もやし ほうれん草 キャベツ	21 / 金	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー ★マカロニサラダ トマトスープ	ごはん くるま麩 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	★ハンバーグ ★たまご ★白ハム ツナ 	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし トマト缶 にはら
6 / 木	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら ★たまご入りそうめん汁	ごはん そうめん グラニュー糖 ごま油 オリーブ油	ホキ 豚コマ肉 ★錦糸たまご	にんじん ごぼう れんこん ねぎ	22 / 土	もずく丼 切り干し大根の和え物 冬瓜の清汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	もずく 豚ミンチ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし ほうれんそう 切り干し大根 とうがん ねぎ
7 / 金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★パパイアイリチー パイン缶 白菜のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん パパイア にはら パイン缶 はくさい ねぎ	24 / 月	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 筑前煮 ★カボチャサラダ 麩とわかめのみそ汁	ごはん 板こんにやく うずまき麩 ★マヨネーズ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 鶏モモ肉 かぼちゃ ★白ハム わかめ 	にんじん 干しいたけ れんこん いんげん きゅうり
8 / 土	マーボー丼 キャベツサラダ えのきの清汁	あわごはん グラニュー糖 ごま油	豚ミンチ 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ にはら キャベツ きゅうり えのき ねぎ	25 / 火	タコライス 豚ロース串カツ ほうれん草のコンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油 	豚ミンチ 牛ミンチ 豚ロース串カツ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース トマト缶 レタス ほうれんそう
10 / 月	 成人の日				26 / 水	 1月生まれお誕生日会 *お弁当会* 			
11 / 火	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ブロッコリーソテー 白和え 大根の清汁	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 	鶏モモ肉 ツナ 沖縄豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 だいこん ねぎ	27 / 木	ごはん イカののり巻き揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー ★フルーツ杏仁 ごぼうのみそ汁	ごはん ★杏仁豆腐 大豆油	イカののり巻き揚げ 沖縄豆腐 ★たまご ★ウインナー 油揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイン缶 みかん缶 ごぼう 
12 / 水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー みかん缶 具だくさんのみそ汁	あわごはん マカロニ ★パルメザンチーズ 大豆油	ホキ ★ウインナー 豚コマ肉 	にんじん たまねぎ ピーマン みかん缶 だいこん こまつな	28 / 金	ゆかりごはん 春雨のチャフ風炒め 大学芋 大根と青菜の清汁	ゆかりごはん はるさめ さつまいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな
13 / 木	★ハヤシライス ポテトの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	ごはん じゃがいも ★ハヤシルウ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり	29 / 土	★スタミナ丼 ★根菜と豆のサラダ 冬瓜の清汁	ごはん グラニュー糖 ★ごまドレッシング ごま油	豚コマ肉 ★錦糸たまご ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう にはら ミックス豆 れんこん とうがん ねぎ
14 / 金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め がんものあんかけ ★もやしの中華和え コンソメスープ	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 がんもどき ★白ハム	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	31 / 月	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和え物 青菜と玉葱のみそ汁	スパゲッティ グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ツナ缶 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 菜の花 はくさい ちんげんさい
15 / 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 切り干し大根のナムル キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	厚揚げ豆腐 ★錦糸たまご 豚ミンチ ごま油 きざみのり	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな 切り干し大根 きゅうり キャベツ 					
17 / 月	ごはん ★肉団子のケチャップ煮(3個) 白菜のくず煮 大根と小松菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	★肉団子 きざみさつま揚げ 	にんじん たまねぎ はくさい いんげん きくらげ だいこん こまつな					
18 / 火	ごはん チキンの照焼き(2ヶ) 大根のくず煮 ★春雨の中華サラダ アオサ汁	ごはん はるさめ かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ ★カニカマ きざみさつま揚げ ひじき アオサ	にんじん だいこん ねぎ きゅうり					
19 / 水	★沖縄そば ★ブロッコリーのカレーマヨ和え ちんすこう	沖縄そば ちんすこう ★マヨネーズ グラニュー糖	三枚肉 ★かまぼこ ツナ 	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ねぎ はくさい 長ねぎ たまねぎ					

株式会社 沖繩総合給食

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



令和4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 /火	麦ごはん 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 ★スパゲッティサラダ 小松菜のすまし汁	(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			20 /木	菜めしごはん 魚の野菜あんかけ ★ビーフンソテー ゼリー 豆腐と青菜のみそ汁	(卵・乳) ビーフンソテー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加		
5 /水	ごはん ★ポテトコロッケ 冬瓜ウブシー 青菜のごま和え キャベツのみそ汁	(乳) ポテトコロッケ ⇒アレルギー用コロッケ			21 /金	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー ★マカロニサラダ トマトスープ	(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 (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
6 /木	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら ★たまご入りそうめん汁	(卵) たまご入りそうめん汁 ⇒錦糸卵抜き			22 /土	もずく丼 切り干し大根の和え物 冬瓜の清汁			
7 /金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★パパイヤイリチー パイン缶 白菜のみそ汁	(卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加			24 /月	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 筑前煮 ★カボチャサラダ 麩とわかめのみそ汁	(卵・乳) カボチャサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
8 /土	マーボー丼 キャベツサラダ えのきの清汁				25 /火	タコライス 豚ロース串カツ ほうれん草のコンソメスープ			
10 /月	成人の日				26 /水	1月生まれお誕生日会 *お弁当会*			
11 /火	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ブロッコリーソテー 白和え 大根の清汁				27 /木	ごはん イカののり巻き揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー ★フルーツ杏仁 ごぼうのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ⇒ 卵・ウィンナー抜き、ツナ追加 (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き		
12 /水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー みかん缶 具だくさんのみそ汁	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒粉チーズ抜き (乳) マカロニソテー ⇒白ハム抜き			28 /金	ゆかりごはん 春雨のチャプフェ風炒め 大学芋 大根と青菜の清汁			
13 /木	★ハヤシライス ポテトの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	(乳) ハヤシライス ⇒ ハヤシルウなし、デミグラスソース使用			29 /土	★スタミナ丼 ★根菜と豆のサラダ 冬瓜の清汁	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸たまご抜き (卵) 根菜と豆サラダ ⇒ ゴマドレッシング抜き、手作り		
14 /金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め がんものあんかけ ★もやしの中華和え コンソメスープ	(乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き、ツナ追加			31 /月	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和え物 青菜と玉葱のみそ汁			
15 /土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 切り干し大根のナムル キャベツのみそ汁	(卵) 厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ⇒ 錦糸たまご抜き			あけまして おめでとう ございませ 2022				
17 /月	ごはん ★肉団子のケチャップ煮(3個) 白菜のくずし煮 大根と小松菜のみそ汁	(乳) 肉団子のケチャップ煮 ⇒ アレルギー用肉団子							
18 /火	ごはん チキンの照焼き(2ヶ) 大根のくず煮 ★春雨の中華サラダ アオサ汁	(卵・乳) 春雨の中華サラダ ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加							
19 /水	★沖縄そば ★ブロッコリーのカレーマヨ和え ちんすこう	(卵) 沖縄そば ⇒かまぼこ抜き、竹小町へ (卵) ブロッコリーのカレーマヨ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ							

令和4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。



3(月)	正月休み	4(火) パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ	5(水) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	6(水) ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール	7(金) キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー	8(土) ミニカスタードパン ★ジャムパン
		エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	エネルギー 198kcal 蛋白/脂質 1.7g/9.8g	エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g
10(月)	成人の日	11(火) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	12(水) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	13(木) シークワーサーゼリー	14(金) かぼちゃちんすこう (2枚)	15(土) ミニメロンパン ★ジャムパン
		エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g	エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g	エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
17(月)	揚げたこ焼き(3個)	18(火) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ	19(水) いない寿司	20(木) チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン	21(金) タンナーファックル (2個)	22(土) ミニチョコパン ★ジャムパン
	★卵抜きヒラヤーチー	エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	エネルギー 221kcal 蛋白/脂質 3.1g/10.8g	エネルギー 165kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.4g	エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g
24(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	25(火) くずもち (2個)	26(水) ピザトースト ★乳抜きピザトースト	27(木) りんごマフィン ★乳抜きりんごマフィン	28(金) カボチャケーキ ★卵・乳抜きカボチャケーキ	29(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	エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	エネルギー 230kcal 蛋白/脂質 1.1g/12.6g	エネルギー 253kcal 蛋白/脂質 3g/13.2g	エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 2.8g/1.2g
31(月)	アメリカントック ★卵・乳抜きアメリカントック					
	エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g					