

令和4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 火	麦ごはん 魚の照り焼き 青菜とイカ炒め みかん缶 大根のみそ汁	麦ごはん グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ イカ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい だいこん ねぎ みかん缶	15 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★スパゲッティサラダ 里芋のみそ汁	ごはん 通しこんにやく さといも ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ひじき きざみさつま揚げ ★白ハム ★たまご 	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 とうもろこし 長ねぎ
2 水	★ピビンパ丼 切干大根とひじきサラダ 節分豆 ほうれん草のコンソメスープ	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	チャックロール ★錦糸たまご ツナ ひじき 節分豆	にんじん たまねぎ ほうれん草 切り干し大根 もやし 	16 水	ゆかりごはん ★魚のチーズ風味焼き ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根のみそ汁	ゆかりごはん 沖縄豆腐 ★粉チーズ パン粉 大豆油	ホキ ★ウィンナー ★たまご	にんじん たまねぎ ゴーヤー だいこん ねぎ パイン缶
3 木	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★パパイヤイリチー ★コールスローサラダ 白菜のみそ汁	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	★かぼちゃコロッケ 油揚げ ★ベーコン ★白ハム	にんじん たまねぎ パパイヤ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい なら	17 木	★沖縄そば ★かみかみごぼうサラダ ★ミニカスタードワッフル	沖縄そば ★大丸かまぼこ ★ミニカスタードワッフル ★マヨネーズ グラニュー糖	三枚肉 ツナ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり
4 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ ★ジャーマンポテト ★卵入りそうめん汁	ごはん じゃがいも そうめん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン ★錦糸たまご	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ	18 金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) かぼちゃのそぼろ煮 ★オクラのおかか和え アオサ汁	ごはん 豆腐 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 鶏ミンチ ★カニカマ アオサ 	にんじん たまねぎ かぼちゃ グリーンピース とうもろこし オクラ
5 土	★中華丼 かみかみごま和え 中華スープ	ごはん 通しこんにやく 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★うずら卵 ミックス豆	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん れんこん こまつな キャベツ とうもろこし 	19 土	豚肉ごまみそ丼 キャベツのごま和え 冬瓜のすまし汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうがん
7 月	あわごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 冬瓜のみそ汁	あわごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 きざみ昆布 油揚げ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 とうがん 干しいたけ ブロッコリー ねぎ	21 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) ブロッコリーソテー もずく酢 ★えのきと卵のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 もずく ★たまご ツナ 	にんじん たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー きゅうり えのき ねぎ
8 火	ごはん チキンカレー焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ★マカロニサラダ 具だくさんのみそ汁	ごはん マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ツナ ★白ハム 	にんじん たまねぎ とうがん きゅうり だいこん こまつな とうもろこし なら	22 火	わかめごはん 魚の南蛮漬け 青菜と糸コンソテー ゼリー 小麦粉 大豆油 ごま油	わかめごはん 糸こんにやく ゼリー 小麦粉 大豆油 ごま油	ホキ 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン ちんげん菜 キャベツ 
9 水	食パン いちごジャム 白身魚フライ ★クリームシチュー ★ブロッコリーサラダ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 ★マヨネーズ ★牛乳 ★シュチュールー 大豆油	白身魚フライ 鶏モモ肉 ツナ 	にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし ブロッコリー	23 水	<h2 style="font-size: 2em;">天皇誕生日</h2> 			
10 木	ごはん 魚の磯部揚げ ★人参シリンジー ★フルーツ杏仁 ほうれん草と芋のみそ汁	ごはん ★杏仁豆腐 じゃがいも 大豆油 ごま油 小麦粉	ホキ ★たまご ツナ	にんじん たまねぎ なら  ほうれん草 みかん缶 パイン缶	24 木	豆入りカレーライス トンカツ(2ヶ) 大根のツナサラダ	ごはん 大豆油 グラニュー糖	豚ミンチ ひよこ豆 ツナ 	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり だいこん
11 金	<h2 style="font-size: 2em;">建国記念の日</h2> 				25 金	<h2 style="font-size: 2em;">*1月生まれ・2月生まれお誕生日会*</h2> <h3 style="font-size: 1.5em;">お弁当会</h3>  			
12 土	マーボー丼 ★春雨パンサンスー ★たまご中華スープ	ごはん はるさめ グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚ミンチ ★白ハム ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ なら きゅうり もやし ねぎ 	26 土	もずく丼 ほうれん草と切干大根サラダ 白菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	豚ミンチ もずく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし 切り干し大根 ほうれん草 はくさい ねぎ
14 月	タコライス ハートコロッケ ★胡瓜のカニカマサラダ コンソメスープ	麦ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ ハートコロッケ ★カニカマ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース トマト缶 レタス とうもろこし 	28 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) 大根のくず煮 菜の花と白菜の和え物 小松菜と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ 竹小町	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ なのはな はくさい こまつな

※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)



㈱沖縄総合給食

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

令和4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 / 火	麦ごはん 魚の照り焼き 青菜とイカ炒め みかん缶 大根のみそ汁				15 / 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★スパゲッティサラダ 里芋のみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒白ハム・卵抜き、ツナ追加		
2 / 水	★ビビンバ丼 切干大根とひじきサラダ 節分豆 ホウレン草のコンソメスープ	(卵) ビビンバ丼 ⇒錦糸卵抜き			16 / 水	ゆかりごはん ★魚のチーズ風味焼き ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根のみそ汁	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒粉チーズ抜き (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウィンナー・卵抜き、ツナ追加		
3 / 木	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★パパイヤイチリー ★コールスローサラダ 白菜のみそ汁	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒アレルギー用コロッケ (卵・乳) パパイヤイチリー ⇒ベーコン抜き (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			17 / 木	★沖縄そば ★かみかみごぼうサラダ ★ミニカスタードワッフル	(卵) 沖縄そば ⇒大丸かまぼこ抜き、竹小町使用 (卵) かみかみごぼうサラダ ⇒卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒卵・乳抜きホットケーキ		
4 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ ★ジャーマンポテト ★卵入りそうめん汁	(卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き、ツナ追加 (卵) 卵入りそうめん ⇒錦糸卵抜き			18 / 金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) かぼちゃのそぼろ煮 ★オクラのおかか和え アオサ汁	(卵・乳) オクラのおかか和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加		
5 / 土	★中華丼 かみかみごま和え 中華スープ	(卵) 中華丼 ⇒うずら卵抜き			19 / 土	豚肉ごまみそ丼 キャベツのごま和え 冬瓜のすまし汁			
7 / 月	あわごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 冬瓜のみそ汁				21 / 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) ブロッコリーソテー もずく酢 ★えのきと卵のすまし汁	(卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒たまご抜き		
8 / 火	ごはん チキンカレー焼き(2ヶ) 冬瓜ソテー ★マカロニサラダ 具だくさんのみそ汁	(卵・乳) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			22 / 火	わかめごはん 魚の南蛮漬け 青菜と糸コンソテー ゼリー キャベツのみそ汁			
9 / 水	食パン いちごジャム 白身魚フライ ★クリームシチュー ★ブロッコリーサラダ	(乳) クリームシチュー ⇒豆乳、豆乳マーガリン使用 (卵) ブロッコリーサラダ ⇒卵不使用マヨネーズ			23 / 水	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">天皇誕生日</div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>			
10 / 木	ごはん ★魚の磯部揚げ ★人参シリシシー ★フルーツ杏仁 ホウレン草と羊のみそ汁	(卵) 魚の磯部揚げ ⇒卵抜き衣 (卵) 人参シリシシー ⇒卵抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き			24 / 木	豆入りカレーライス トンカツ(2ヶ) 大根のツナサラダ			
11 / 金	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">建国記念の日</div>  </div>				25 / 金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p style="color: green; font-weight: bold;">*1月生まれ・2月生まれお誕生日会* お弁当会</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
12 / 土	マーボー丼 ★春雨ハンサンスー ★たまご中華スープ	(乳) 春雨ハンサンスー ⇒白ハム抜き (卵) たまご中華スープ ⇒卵抜き			26 / 土	もずく丼 ホウレン草と切干大根サラダ 白菜のみそ汁			
14 / 月	タコライス ハートコロッケ ★胡瓜のカニカマサラダ コンソメスープ	(卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き、ツナ追加			28 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) 大根のくず煮 菜の花と白菜の和え物 小松菜と麩のすまし汁			

※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)



株式会社 沖縄総合給食

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

令和4年 2月 おやつメニュー



	1(火) スイートポテト ★卵・乳抜きスイーツポテト エネルギー 214kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.0g	2(水) ココアちゃんすこう  (2個) エネルギー 192kcal 蛋白/脂質 1.5g/9.8g	3(木) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g	4(金) ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 3.5g/3.2g	5(土) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g
7(月) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	8(火) ピザトースト ★乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	9(木) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g	10(木) ミニチョコパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g	11(金) 	12(土) ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g
14(月) チョコカップケーキ ☆乳抜きカップケーキ  エネルギー 194kcal 蛋白/脂質 2.5g/8.7g	15(火) 今川焼き(カスタード) ★卵・乳抜きホットサンド エネルギー 87kcal 蛋白/脂質 1.4g/2.9g	16(水) みかんゼリー エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	17(木) ミニチーズトック ★卵・乳抜きミニトック エネルギー 125kcal 蛋白/脂質 3.3g/5.5g	18(金) レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ  エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g	19(土) ミニチョコチップ ロンパン ★ジャムパン エネルギー 119kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.3g
21(月) チーズスコーン ☆乳抜きスコーン エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 3.9g/9.0g	22(火) ミニたい焼き エネルギー 96kcal 蛋白/脂質 2.1g/0.4g	23(水)  HAPPY BIRTHDAY 天皇誕生日	24(木) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	25(金) きなこクッキー (2枚) エネルギー 162kcal 蛋白/脂質 3.2g/5.8g	26(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 2.8g/1.2g
28(月) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	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。				

