

令和2年

10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 /木	冷し中華 かー風味のポテトソテー 豆腐とホウレン草のみそ汁 お月見ゼリー	中華めん グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 大豆油	★錦系たまご ★白ハム ★ベーコン 豆腐	きゅうり もやし たまねぎ いんげん ほうれんそう	17 /土	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ	鶏もも肉 ★ブレスハム ★たまご わかめ	きゅうり とうもろこし こまつな
2 /金	ごはん トンカツ(2ヶ) 大根の炒め煮 ゴボウのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	トンカツ ツナ 油揚げ	だいこん いんげん ごぼう	19 /月	ごはん 白身魚のマヨネーズからめ 冬瓜ポンジー キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖	白身魚 ツナ 油揚げ	とうがん にんじん いんげん キャベツ
3 /土	ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) キャベツのオイスター炒め コンソメスープ	ごはん オリーブ油 大豆油	鶏もも肉 きざみさつま揚げ	ほうれんそう とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン	20 /火	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 ホウレン草のみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 さつまいも グラニュー糖 うずまき麩	豚コマ肉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう
5 /月	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 切り干し大根炒め アオサ汁	ごはん オリーブ油 大豆油	白身魚 ★粉チーズ ツナ	わかめの素 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 刻み昆布 あおさ	21 /水	ごはん ハンバーグソース煮 コールスローサラダ アオサ汁	ごはん 大豆油	★ハンバーグ ツナ きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり りんご あおさ
6 /火	ごはん 豆腐カツ 冬瓜のそぼろ煮 みかん缶 キャベツのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	豆腐カツ 鶏ひき肉 わかめ	とうがん グリーンピース キャベツ みかん缶	22 /木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 大豆油 コンニャク グラニュー糖 そうめん	豚コマ肉 きざみさつま揚げ ひじき	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん 干しいたけ
7 /水	ごはん チンジャオロース風炒め きんぴらごぼう えのきのすまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油	豚コマ肉	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう えのき	23 /金	ごはん 魚の磯部風味揚げ 大根と豚肉の煮物 フルーツ杏仁 じゃが芋のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 じゃがいも	白身魚 豚コマ肉 ★杏仁豆腐 わかめ	だいこん にんじん いんげん みかん缶 パイン缶
8 /木	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) スパゲッティサラダ じゃが芋と青菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 スパゲッティ ★マヨネーズ じゃがいも	鶏もも肉 ★白ハム ★ゆでたまご	青ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	24 /土	五目焼きそば 胡瓜とカニカマのサラダ 白菜のみそ汁	中華めん 大豆油 グラニュー糖	豚コマ肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり はくさい
9 /金	ご飯 西京焼き 人参シリシリ もずくの酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	白身魚 ★たまご アレルギーウィナー 豆腐	にんじん たまねぎ 青ピーマン	26 /月	ごはん チキンカツ(2ヶ) クープイチリー 春雨のごま和え 豆腐のすまし汁	ごはん 大豆油 コンニャク はるさめ グラニュー糖 ごま油	★チキンカツ きざみさつま揚げ ★かに風味かまぼこ 豆腐	きざみこんぶ にんじん 干しいたけ きゅうり
10 /土	マーボー丼 白菜と菜の花の和え物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい 菜の花	27 /火	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー かきたま汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	白身魚 アレルギーウィナー ★たまご	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう
12 /月	きびごはん 白身魚フライ ポテトソテー 大根のみそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	白身魚フライ アレルギーウィナー	青ピーマン にんじん だいこん	28 /水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 中華和え 具たたくさんのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 コンニャク	鶏もも肉 ★かに風味かまぼこ 豚コマ肉	もやし きゅうり だいこん にんじん 干しいたけ
13 /火	ごはん 牛肉コロッケ ゴーヤーチャンプルー 春雨の中華スープ	ごはん 大豆油 はるさめ	★ミートコロッケ 沖縄豆腐 ★ポーク ★たまご	ゴーヤー たまねぎ にんじん キャベツ	29 /木	ハヤシライス 青菜とイカの炒め煮 コンソメスープ	ごはん 大豆油 ★ハヤシルウ ごま油	豚コマ肉 イカ とうもろこし	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 チンゲン菜 はくさい キャベツ
14 /水	ごはん 豚肉のかー風味炒め 白菜と胡瓜のおかか和え うずまき麩のみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 うずまき麩	豚コマ肉	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい きゅうり	30 /金	ごはん 魚の香草焼き ホウレン草のおかか和え マカロニソテー 冬瓜のみそ汁	ごはん オリーブ油 マカロニ 大豆油	白身魚 ツナ わかめ	ほうれんそう たまねぎ 青ピーマン 青ピーマン とうがん
15 /木	ごはん 塩サバ チキナー炒め パイン缶 冬瓜のみそ汁	ごはん 大豆油	さば ツナ 沖縄豆腐	からしな にんじん たまねぎ パイン缶 とうがん	31 /土	中華丼 揚げ出し豆腐 春雨の中華風スープ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖 はるさめ	★うずら卵 豚コマ肉 豆腐 ★たまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん
16 /金	ごはん メンチカツ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖	★メンチカツ 豚コマ肉 豆腐	にんじん たまねぎ					

㈱沖繩総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)



令和2年

10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 / 木	冷し中華 カレー風味のポテトテー 豆腐とホウレン草のみそ汁 お月見ゼリー 	(卵・乳)冷やし中華⇒錦糸卵・白ハム抜き ポテトソーテ⇒ベーコン抜き			17 / 土	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	(卵)マカロニサラダ⇒白ハム・卵抜き、マヨドレ使用			
2 / 金	ごはん トンカツ(2ヶ) 大根の炒め煮 ゴボウのみそ汁				19 / 月	ごはん 白身魚のマヨソースからめ 冬瓜ポンジー キャベツのみそ汁	(卵)白身魚のマヨソースからめ⇒マヨドレ使用			
3 / 土	ごはん チキンの香草焼き(2ヶ) キャベツのオイスター炒め コンソメスープ				20 / 火	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 大学芋 ホウレン草のみそ汁				
5 / 月	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 切り干し大根炒め アオサ汁	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き			21 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 コールスローサラダ アオサ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ			
6 / 火	ごはん 豆腐カツ 冬瓜のそぼろ煮 みかん缶 キャベツのみそ汁	(乳)豆腐カツ⇒ハムカツ			22 / 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 そうめん汁				
7 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め きんぴらごぼう えのきのすまし汁				23 / 金	ごはん 魚の磯部風味揚げ 大根と豚肉の煮物 フルーツ杏仁 じゃが芋のみそ汁	(乳)フルーツ杏仁⇒杏仁豆腐抜き			
8 / 木	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) スパゲッティサラダ じゃが芋と青菜のみそ汁	(卵・乳)スパゲッティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			24 / 土	五目焼きそば 胡瓜とカニカマのサラダ 白菜のみそ汁				
9 / 金	ご飯 西京焼き 人参シリシリ もずくの酢の物 豆腐のすまし汁 	(卵)人参シリシリ⇒卵抜き			26 / 月	ごはん チキンカツ(2ヶ) クービチリー 春雨のごま和え 豆腐のすまし汁	(卵)チキンカツ⇒衣卵抜きチキンカツ ごま酢和え⇒カニカマ抜き			
10 / 土	マーボー丼 白菜と菜の花の和え物 玉ねぎのみそ汁				27 / 火	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー かきたま汁	(卵)かきたま汁⇒卵抜き			
12 / 月	きびごはん 白身魚フライ ポテトソーテ 大根のみそ汁				28 / 水	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 中華和え 具たくさんのみそ汁	(卵)中華和え⇒カニカマ抜き、ツナ追加			
13 / 火	ごはん 牛肉コロッケ ゴーヤチャンプルー 春雨の中華スープ	(乳)牛肉コロッケ⇒なつかしのコロッケ (卵)ゴーヤチャンプルー⇒卵・ポーク抜き、ツナ追加 中華スープ⇒卵抜き			29 / 木	ハヤシライス 青菜とイカの炒め煮 コンソメスープ	(乳)ハヤシライス⇒ルー抜き、デミグラスソース使用			
14 / 水	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 白菜と胡瓜のおかか和 うずまき麩のみそ汁 				30 / 金	ごはん 魚の香草焼き ホウレン草のおかか和え マカロニソーテ 冬瓜のみそ汁				
15 / 木	ごはん 塩サバ チキナー炒め パイン缶 冬瓜のみそ汁				31 / 土	中華丼 揚げ出し豆腐 春雨の中華風スープ	(卵)中華丼⇒うずら卵抜き 中華スープ⇒卵抜き			
16 / 金	ごはん メンチカツ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	(卵)メンチカツ⇒ごぼうメンチカツ						(株)沖縄総合給食 おきそうきゅう (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)		

令和2年 10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(木) アメリカドック ★卵・乳抜きアメリカドック エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g		2(金) キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ エネルギー 214kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.0g		3(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g	
5(月) 揚げたご焼き(3個) ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 113kcal 蛋白/脂質 2.9g/6.1g		6(火) きな粉クッキー (2枚) エネルギー 268kcal 蛋白/脂質 3.5g/15.0g		7(水) チョコクリームパン ★ジャムパン エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	
8(木) ぶどうゼリー エネルギー 51kcal 蛋白/脂質 1.2g/0.0g		9(金) マーメイドスコーン ☆乳抜きマーメイドスコーン エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 2.4g/7.4g		10(土) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g	
12(月) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		13(火) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g		14(水) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 136kcal 蛋白/脂質 3.5g/7.8g	
15(木) 芋天ぷら ※衣の卵抜き芋天ぷら エネルギー 126kcal 蛋白/脂質 7.0g/4.1g		16(金) 黒糖クッキー(2枚) ★卵抜き黒糖クッキー エネルギー 165kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.4g		17(土) ミニマロンパン ★ジャムパン エネルギー 106kcal 蛋白/脂質 2.2g/1.2g	
19(月) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 2.8g/8.1g		20(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		21(水) ココア焼きドーナツ ★卵・乳抜きココア焼きドーナツ エネルギー 282kcal 蛋白/脂質 6.7g/12.7g	
22(木) いなり寿司 エネルギー 170kcal 蛋白/脂質 3.0g/1.5g		23(金) りんごマフィン エネルギー 308kcal 蛋白/脂質 2.5g/18.1g		24(土) ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g	
26(月) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g		27(火) カレーサクレ ☆乳抜きカレーサクレ エネルギー 147kcal 蛋白/脂質 3.9g/3.8g		28(水) フラウニー ★卵・乳抜きフラウニー エネルギー 261kcal 蛋白/脂質 3.8g/16.6g	
29(木) ちんすこう (2枚) エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g		30(金) かぼちゃケーキ ★卵乳抜きかぼちゃケーキ エネルギー 194kcal 蛋白/脂質 3.5g/12.0g		31(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	