

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ソテー 豆腐とホウレン草のみそ汁 お月見せりー 	中華めん グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 大豆油	★錦糸たまご ☆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 ★プレスハム ★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 白身魚のマヨソースからめ 冬瓜ソテー 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 さつま芋 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	わかめの葉 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 パイナップル
8 / / 木	ごはん チンの南蛮あんかけ(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	ごはん 五目焼きそば 胡瓜とカマのサラダ 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 アレルギーウイナー 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) クープイテリ 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 チンの南蛮漬け 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 アレルギーウイナー ★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 アレルギーウイナー 	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	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 赤ピーマン とうがん
15 / / 木	ごはん 塩サバ チキナー炒め パイナップル 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 パイナップル 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 	 				

(株)沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

おきそうきゅう