

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 ポテトソテー⇒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 コボウのみそ汁				19 /月	ごはん 白身魚のマヨソースからめ 冬瓜ンブシー 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味炒め 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) クービーチリ 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 ポテトソテー 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 ゴーヤーチャンプルー 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)ゴーヤーチャンプルー⇒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⇒ルウ抜き、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 マカロニソテー 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 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				