

令和2年

11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
2 / 月	ごはん チキン照り焼き ほうれん草おかか和え 大根の清汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 竹小町 	ほうれん草 だいこん だいこん葉	18 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き もやしごま酢和え 小松菜とえのきの清汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 	キャベツ たまねぎ いんげん もやし にんじん 小松菜 えのきたけ
3 / 火	文化の日 				19 / 木	ごはん 魚の香草焼き ごぼう炒め煮 そうめん汁	ごはん そうめん 糸こんにやく オリーブ油 大豆油	ホキ 豚コマ肉	ごぼう にんじん ねぎ パジル パセリ
4 / 水	ごはん さば竜揚げ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とわかめのみそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	さば 沖縄豆腐 アレルギー用ウイナー ★たまご わかめ	ゴーヤ たまねぎ にんじん ねぎ 冬瓜	20 / 金	ごはん チコン南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトツテ キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	鶏モモ肉 ★ペーコン ツナ 	たまねぎ 青ピーマン にんじん いんげん キャベツ とうがん ねぎ
5 / 木	沖縄そば 白菜ときゅうり和え物 ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	豚バラ肉 ★かまぼこ	たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり 	21 / 土	ごはん ピーマンの肉づめフライ もやしのごま風味炒め 麩とわかめの清汁	ごはん うずまき麩 ごま油 かたくり粉 大豆油 	豚ひき肉 きざみさつま揚げ	ピーマン もやし 白菜 にんじん きくらげ たけのこ缶
6 / 金	ごはん 唐揚げ(2ヶ) 白菜のオイスター炒め もやしのごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 きざみさつま揚げ ツナ	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし ほうれん草	23 / 月	勤労感謝の日 			
7 / 土	ごはん ホキ天ぷら 麩チャンプルー えのきとわかめの清汁	ごはん 焼き麩 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご わかめ アレルギー用ウイナー	キャベツ もやし にんじん にら えのきたけ	24 / 火	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 青菜とイカの炒め物 うむじ天ぷら 中華風スープ	ごはん 紅芋 オリーブ油 ごま油	ホキ イカ 	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ 白菜 とうもろこし
9 / 月	ごはん ハンバーグソース煮 大根の煮物 中華風スープ	ごはん かたくり粉	★ハンバーグ きざみさつま揚げ わかめ 	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん いんげん れんこん ほうれん草	25 / 水	ごはん かぼちゃコロッケ 冬瓜ウブシー 豆腐すまし汁	ごはん 大豆油	豆腐 ツナ わかめ	冬瓜 にんじん にら ★かぼちゃコロッケ
10 / 火	ごはん チンジャオロース風味炒め 大学芋 豆腐と小松菜のみそ汁	ごはん さつま芋 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	豚コマ肉 豆腐	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 小松菜	26 / 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖 ごま油 ★マヨネーズ	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 ブロッコリー
11 / 水	ごはん 魚磯辺フライ パパイヤー炒め マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ パン粉 大豆油 グラニュー糖	ホキ ★たまご ツナ ★白ハム わかめ 	パパイヤー とうもろこし にら きゅうり にんじん	27 / 金	誕生会 			
12 / 木	マーボー丼 人参と菜の花の和え物 えのきの清汁 	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉	沖縄豆腐 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 菜の花 えのきたけ ねぎ	28 / 土	ごぼう丼 もやしの中華和え キャベツのみそ汁 	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	豚コマ肉 ★白ハム 油揚げ もやし きゅうり キャベツ	ごぼう たまねぎ 白菜 にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん
13 / 金	ごはん 魚のかばやき 人参シリシリー アオサ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 	ホキ ★たまご 豆腐 アレルギー用ウイナー	長ネギ にんじん たまねぎ にら あおさ	30 / 月	ごはん 西京焼 ひじき炒め煮 野菜ふりかけ 大根のみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 コンニャク	ホキ きざみさつま揚げ ひじき わかめ	にんじん 干しいたけ だいこん
14 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 青菜ソテー 麩のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	鶏モモ肉 豚ひき肉 竹小町	だいこん ねぎ おろしにんにく ほうれん草 たまねぎ にんじん 					
16 / 月	ごはん さば味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ杏仁 中華風スープ	ごはん はるさめ グラニュー糖	さば ★杏仁豆腐	かぼちゃ ほうれん草 パイン缶 みかん缶					
17 / 火	カレーライス豆入り ポテトコロッケ コールスローサラダ	ごはん ポテトコロッケ じゃがいも 大豆油	豚ひき肉 ツナ 	たまねぎ にんじん グリーンピース ひよこまめ とうもろこし キャベツ りんご					



(株)沖縄総合給食  
(TEL 856-7690)  
(FAX 856-5987)

令和2年

11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
2 / 月	ごはん チキン照り焼き ほうれん草おなか和え 大根の清汁				18 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き もやしのごま酢和え 小松菜とえのきの清汁			
3 / 火	文化の日 			19 / 木	ごはん 魚の香草焼き ごぼう炒め煮 そうめん汁				
4 / 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とわかめのみそ汁	(卵)ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵抜きゴーヤーチャンプルー			20 / 金	ごはん チキンの南蛮あんかけ(2ヶ) ポテトソテー キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁	(卵)ポテトソテー ⇒ ベーコン抜き		
5 / 木	沖縄そば 白菜ときゅうり和え物 ちんすこう	(卵)沖縄そば ⇒ かまぼこ抜き			21 / 土	ごはん ピーマンの肉づめフライ もやしのごま風味炒め 麩とわかめの清汁			
6 / 金	ごはん 唐揚げ(2ヶ) 白菜のオイスター炒め ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁			23 / 月	勤労感謝の日 				
7 / 土	ごはん ホキ天ぷら 麩チャンプルー えのきとわかめの清汁	(卵)麩チャンプルー ⇒ 卵抜き麩チャンプルー			24 / 火	わかめごはん 魚のチーズ風味焼き 青菜とイカの炒め物 うむくじ天ぷら 中華風スープ	(乳)魚のチーズ風味焼き ⇒ 粉チーズ抜き		
9 / 月	ごはん ハンバーグソース煮 大根の煮物 中華スープ	(卵)ハンバーグソース煮 ⇒ 卵抜きハンバーグ			25 / 水	ごはん かぼちゃコロッケ 冬瓜ウブシー 豆腐のみそ汁	(卵)かぼちゃコロッケ ⇒ ポテトコロッケ		
10 / 火	ごはん チンジャオロース風味炒め 大学芋 豆腐と小松菜のみそ汁				26 / 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	(卵)ブロッコリーサラダ ⇒ マヨドレ使用		
11 / 水	ごはん 魚磯辺フライ パパイヤー炒め マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	(卵)マカロニサラダ ⇒ 卵・白ハム抜き、マヨドレ使用			27 / 金	誕生会 			
12 / 木	マーボー丼 人参と菜の花の和え物 えのきの清汁				28 / 土	ごぼう丼 もやしの中華和え キャベツのみそ汁			
13 / 金	ごはん 魚のかばやき 人参シリシリ アオサ汁	(卵)人参シリシリ ⇒ 卵抜き人参シリシリ			30 / 月	ごはん 西京焼 ひじき炒め煮 野菜ふりかけ 大根のみそ汁			
14 / 土	ごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) 大根のくず煮 青菜ソテー 麩のみそ汁								
16 / 月	ごはん さば味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ杏仁 中華スープ	(乳)フルール杏仁 ⇒ 杏仁抜き							
17 / 火	カレーライス豆入り ポテトコロッケ コールスローサラダ								



(株)沖縄総合給食  
(TEL 856-7690)  
(FAX 856-5987)

# 令和2年 11月 おやつメニュー

2(月) <b>バームクーヘン</b> ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	3(火) <b>文化の日</b> 	4(水) <b>スイートポテト</b> ★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	5(木) <b>ワッフル</b> ★卵乳抜きホットケーキ エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g	6(金) <b>みかんゼリー</b> エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	7(土) <b>ミニクリームパン</b> ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
9(月) <b>かりんとう饅頭</b>	10(火) <b>いなり寿司</b>	11(水) <b>紅芋ちんすこう</b>	12(木) <b>バナナケーキ</b> ★卵・乳抜きバナナケーキ エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 2.8g/8.1g	13(金) <b>ウインナーロール</b> ☆乳抜きウインナーロール エネルギー 136kcal 蛋白/脂質 3.5g/7.8g	14(土) <b>ミニメロンパン</b> ★ジャムパン エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
16(月) <b>マーブルケーキ</b> ★卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	17(火) <b>くずもち</b> (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	18(水) <b>ストロベリースコーン</b> ☆乳抜きストロベリースコーン エネルギー 116kcal 蛋白/脂質 2.5g/7.5g	19(木) <b>揚げたこ焼き(3個)</b> ※卵抜きヒラヤーチー エネルギー 113kcal 蛋白/脂質 2.9g/6.1g	20(金) <b>黒糖蒸しパン</b> ☆乳抜き黒糖蒸しパン エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	21(土) <b>ミニ紅芋パン</b> ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
23(月) <b>労感謝の日</b> 	24(火) <b>ココアケーキ</b> ★卵・乳抜きココアケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	25(水) <b>きなこクッキー</b> (2枚) エネルギー 268kcal 蛋白/脂質 3.5g/15.0g	26(木) <b>ピザトースト</b> ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	27(金) <b>焼き芋マフィン</b> ★卵・乳抜き焼き芋マフィン エネルギー 197kcal 蛋白/脂質 2.5g/10g	28(土) <b>ミニメロンパン</b> ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g

30(月) **アメリカンドック** 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。

★卵・乳抜きアメリカンドック
エネルギー 196kcal
蛋白/脂質 8.4g/6.8g

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。

