

# 令和3年 7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	ごはん 魚のあんかけ ★パパイヤリナー みかん缶 椎茸のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン パパイヤ にら みかん缶 干しいたけ	17 / 土	★スタミナ丼 大根と胡瓜のゴマ和え わulin草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★錦糸たまご わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう にら だいこん ほうれん草
2 / 金	マーボー丼 ミニ春巻き キャベツの中華スープ	あわごはん はるさめ かたくり粉 ごま油 大豆油	豚ミンチ ミニ春巻き	にんじん たまねぎ にら キャベツ とうもろこし 干しいたけ	19 / 月	<b>弁 当 会</b>			
3 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★春雨のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	サンマ ★カニ風味かまぼこ	にんじん きゅうり レタス だいこん ねぎ	20 / 火	豆入りカレーライス 一口ササミフライ ★ミニココアワッフル	五穀ごはん じゃがいも ★ミニココアワッフル 大豆油	豚ミンチ 一口ササミフライ	にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし
5 / 月	ごはん 鶏のガーリック焼き(2ケ) 大根のくず煮 紅芋団子 麩とわかめのみそ汁	ごはん うずまき麩 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ わかめ	にんじん だいこん 紅芋団子 ねぎ	21 / 水	ごはん 鶏の唐揚げ(2ケ) 大根ソテー がんもあんなかけ ★えのきと卵のすまし汁	ごはん がんも 小麦粉 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 豚コマ肉 ★たまご	にんじん だいこん にら えのき ねぎ
6 / 火	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 ★小松菜と卵のすまし汁	ごはん かぼちゃ グラニュー糖	さば 鶏ミンチ ★たまご	小松菜 ねぎ	22 / 木	<b>海の日</b>			
7 / 水	タコライス 星のコロッケ 七夕ゼリー コンソメスープ	ごはん 星のコロッケ 七夕ゼリー 大豆油	牛ミンチ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 レタス ほうれん草 グリーンピース	23 / 金	<b>スポーツの日</b>			
8 / 木	麦ごはん チキンの照り焼き(2ケ) ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 冬瓜とわかめのみそ汁	むぎごはん 沖縄豆腐 大豆油	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー パン缶 とうがん ねぎ	24 / 土	肉みそ丼 ★竹輪の磯辺揚げ わulin草と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 小麦粉 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 竹小町 ★たまご	にんじん たまねぎ たけのこ にら 干しいたけ ほうれん草 青のり
9 / 金	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら そうめん汁	ごはん そうめん パン粉 白ごま オリーブ油 大豆油	ホキ 豚コマ肉	にんじん れんこん ごぼう ねぎ パセリ	26 / 月	ごはん ★ハンペンチーズサンド ピーマンソテー 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐 かたくり粉 ごま油 大豆油	★ハンペンチーズサンド 豚コマ肉 わかめ	にんじん たけのこ ピーマン
10 / 土	★スパゲッティナポリタン ★マッシュポテト キャベツのみそ汁	スパゲティ じゃがいも ★パルメザンチーズ ★マーガリン オリーブ油	★ウィンナー わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ パセリ	27 / 火	★冷やし中華 ポテトの磯辺揚げ 椎茸のみそ汁	中華麺 じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	★白ハム ★錦糸たまご 油揚げ	きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ
12 / 月	ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め ★フルーツ杏仁 具たくさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	ホキ ★ウィンナー ★杏仁豆腐 豚コマ肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 パン缶 だいこん こまつな	28 / 水	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き(2ケ) 切り干し大根煮 フルーツカクテル ★春雨の中華スープ	ごはん はるさめ 白ごま グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 きざみこんぶ 油揚げ ツナ ★たまご	にんじん たまねぎ 長ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ フルーツカクテル
13 / 火	ごはん トンカツ(2ケ) クーブイリチー 小松菜と麩のすまし汁	ごはん うずまき麩 通しこんにやく 大豆油	トンカツ 豚コマ肉 きざみこんぶ	にんじん 干しいたけ 切り干しだいこん こまつな	29 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー ★ミネストローネ	ごはん かたくり粉 大豆油	★ハンバーグ ツナ ★ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト缶
14 / 水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★マカロニソテー ゼリー 白菜のみそ汁	あわごはん ★パルメザンチーズ パン粉 マカロニ ゼリー 大豆油	ホキ ★白ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい パセリ	30 / 金	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ケ) 青菜とイカソテー 大根のすまし汁	ごはん ごま油 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ イカ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 だいこん ねぎ
15 / 木	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ	ごはん ★豆腐カツ 大豆油	鶏ミンチ ★カニ風味かまぼこ	たまねぎ とうがん えだまめ 干しいたけ キャベツ とうもろこし	31 / 土	★中華丼 根菜と豆サラダ 小松菜と麩のみそ汁	ごはん うずまき麩 白ごま グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ひじき	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ インゲン れんこん えだまめ こまつな ひよこ豆
16 / 金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大学芋 アオサ汁	ごはん さつまいも 豆腐 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 アオサ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ					

㈱沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

# 令和3年 7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)	スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	2(金)	きなこマフィン ★卵・乳抜き きなこマフィン	3(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン
エネルギー	140kcal	236kcal	111kcal	エネルギー	111kcal
蛋白/脂質	1.6g/5.8g	6.5g/10.4g	1.6g/3.4g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g
5(月)	チーズスコーン ☆乳抜きスコーン	6(火)	キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー	7(水)	チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン
エネルギー	189kcal	198kcal	179kcal	エネルギー	126kcal
蛋白/脂質	3.9g/9.0g	1.7g/9.8g	3.4g/4.9g	蛋白/脂質	3.7g/1.6g
12(月)	りんごマフィン ★乳抜きりんごマフィン	13(火)	紅芋ちんすこう (2個)	14(水)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー
エネルギー	230kcal	191kcal	146kcal	エネルギー	173kcal
蛋白/脂質	1.1g/12.6g	1.4g/9.8g	2.8g/11.1g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g
19(月)	マールケーキ ★卵・乳抜きマールケーキ	20(火)	くずもち (2個)	21(水)	ミニチョコパン ★ホットサンド
エネルギー	227kcal	84kcal	109kcal	エネルギー	188kcal
蛋白/脂質	3.6g/10.9g	2.6g/0.1g	1.8g/3.1g	蛋白/脂質	0.0g/0.1g
26(月)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ	27(火)	いない寿司	28(水)	チョコパン ★ホットサンド
エネルギー	190kcal	139kcal	173kcal	エネルギー	216kcal
蛋白/脂質	3.3g/7.4g	2.6g/1.4g	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g
8(木)	ヒラヤーチー	9(金)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	10(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
エネルギー	126kcal	196kcal	91kcal	エネルギー	215kcal
蛋白/脂質	3.7g/1.6g	8.4g/6.8g	2.8g/1.2g	蛋白/脂質	2.9g/2.9g
15(木)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	16(金)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	17(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
エネルギー	173kcal	215kcal	152kcal	エネルギー	180kcal
蛋白/脂質	8.3g/4.9g	2.9g/2.9g	2.0g/8.7g	蛋白/脂質	3.0g/7.7g
22(木)	海の日	23(金)	スポーツの日	24(土)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ
エネルギー	188kcal	216kcal	111kcal	エネルギー	111kcal
蛋白/脂質	0.0g/0.1g	6.8g/14.9g	1.6g/3.4g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g