

令和3年 9月献立

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
水	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら ★フルーツ杏仁豆腐のすまし汁	ごはん グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ 豚コマ肉 ★杏仁豆腐 豆腐 	にんじん ごぼう れんこん パイン缶 みかん缶 ねぎ	金	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨の中華スープ	ごはん さつまいも はるさめ 黒ごま かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いんげん ほうれん草
木	ごはん チキンの甘酢あんかけ ★カレー風味ポテトソテー 大根と小松菜のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん だいこん こまつな	土	ごはん サンマの蒲焼き ★コーンスローサラダ えのきのみそ汁	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	さんま ★白ハム	にんじん キャベツ 長ねぎ きゅうり とうもろこし えのき ねぎ
金	ごはん 白身魚の竜田揚げ がんものあんかけ 大根のくず煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	ホキ がんもどき 豚ミンチ	にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ	月				
土	★スタミナ丼 根菜と豆サラダ えのきのみそ汁	ごはん 白ごま グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ★錦糸卵 ひじき 	にんじん ごぼう にら ひよこまめ えだまめ れんこん えのき ねぎ	火	★冷やし中華 ポテト磯辺揚げ お月見ゼリー 椎茸とさつま揚げの清汁	中華麺 じゃがいも お月見ゼリー 大豆油 	★錦糸卵 ★白ハム さつま揚げ	きゅうり もやし 青のり 干しいたけ 
月	麦ごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー うむくじ天ぷら キャベツの中華スープ	麦ごはん ★粉チーズ うむくじ天ぷら	ホキ さつま揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	水	ごはん チキンの照り焼き ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 具たくさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ウインナー ★たまご 豚コマ肉 沖繩豆腐	にんじん たまねぎ ゴーヤー だいこん こまつな みかん缶
火	ごはん チンジャオロース ★マカロニソテー 小松菜と麩のみそ汁	ごはん マカロニ うずまき麩 グラニュー糖 かたくり粉 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ こまつな	木				
水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ピーマン炒め 冬瓜のすまし汁	ごはん ピーマン かたくり粉 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン とうがん 	金				
木	ごはん ★魚のマヨソースからめ ★人参シリシリー パイン缶 ほうれん草のコンソメスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ★マヨネーズ ツナ 	にんじん たまねぎ にら パイン缶 ほうれん草 とうもろこし	土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ	あわごはん さつまいも はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚ミンチ 沖繩豆腐 	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ ほうれん草
金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 玉葱と油揚げのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 刻み昆布 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 干しいたけ 切り干しだいこん	月	ごはん 魚の南蛮漬け クープイリチー フルーツカクテル 玉葱とポテトのみそ汁	ごはん 通しコンニャク じゃがいも 大豆油	ホキ 刻み昆布 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 干しいたけ フルーツカクテル
土	五目やきそば 白和え 大根のみそ汁	沖繩そば うずまき麩 白ごま グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 沖繩豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 だいこん だいこんぼ	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パパイアイリチー アオサ汁	ごはん 大豆油	豚コマ肉 豆腐 ツナ アオサ 	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん パパイア にら
月	あわごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 ★小松菜と卵のすまし汁	あわごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	さば ひじき さつま揚げ ★たまご 	にんじん こまつな 干しいたけ	水	タコライス 豚串カツ コンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ 豚串カツ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト缶 レタス
火	食パン ★クリームシチュー 白身魚フライ トマトスープ	食パン じゃがいも ★シチュールウ 小麦粉 ★マーガリン	鶏モモ肉 白身魚フライ ★牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ トマト缶	木	なめしごはん イカのリ巻き揚げ(2ヶ) 糸こんにゃく 肉じゃが 白菜のみそ汁	なめしごはん じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	イカのリ巻き揚げ 豚コマ肉 油あげ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい
水	わかめごはん トンカツ ★麩チャンプルー そうめん汁	わかめごはん くるま麩 そうめん 大豆油	とんかつ ★たまご ツナ 	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ	水	※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)			
木	ごはん チキンカレー風味焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー ほうれん草のみそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★かにかまぼこ 豚ミンチ さつま揚げ	とうがん えだまめ ほうれん草 干しいたけ	木				

㈱沖繩総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)

令和3年 9月 おやつメニュー



		1(水) タンナーファックル(2個) ★卵抜きタンナーファックル		2(木) ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン		3(金) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ		4(土) ミニカスタードパン ★ジャムパン	
		エネルギー 165kcal		エネルギー 116kcal		エネルギー 200kcal		エネルギー 111kcal	
		蛋白/脂質 3.2g/2.4g		蛋白/脂質 2.5g/7.5g		蛋白/脂質 3.4g/8.9g		蛋白/脂質 1.6g/3.4g	
6(月) リンゴケーキ ★卵抜きリンゴケーキ	7(火) チョコパン ★ホットサンド	8(水) シークワーサーゼリー 	9(木) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	10(金) サーターアンダギー ★卵抜きサーターアンダギー	11(土) ミニチョコパン ★ジャムパン				
エネルギー 190kcal	エネルギー 173kcal	エネルギー 108kcal	エネルギー 215kcal	エネルギー 170kcal	エネルギー 109kcal				
蛋白/脂質 3.3g/7.4g	蛋白/脂質 8.3g/4.9g	蛋白/脂質 0.1g/0.0g	蛋白/脂質 2.9g/2.9g	蛋白/脂質 3.7g/2.7g	蛋白/脂質 1.8g/3.1g				
13(月) 芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら	14(火) いなり寿司	15(水) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	16(木) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト	17(金) レーズンクッキー(2個) ★乳抜きレーズンクッキー	18(土) ミニメロンパン ★ジャムパン				
エネルギー 126kcal	エネルギー 139kcal	エネルギー 173kcal	エネルギー 140kcal	エネルギー 167kcal	エネルギー 109kcal				
蛋白/脂質 7.0g/4.1g	蛋白/脂質 2.6g/1.4g	蛋白/脂質 8.3g/4.9g	蛋白/脂質 1.6g/5.8g	蛋白/脂質 4.1g/6.6g	蛋白/脂質 0.7g/1.2g				
20(月) 敬老の日 	21(火) アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	22(水) ミニたい焼き	23(木) 秋分の日 	24(金) チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	25(土) ミニクリームパン ★ジャムパン				
	エネルギー 196kcal	エネルギー 96kcal		エネルギー 179kcal	エネルギー 109kcal				
	蛋白/脂質 8.4g/6.8g	蛋白/脂質 2.1g/0.4g		蛋白/脂質 3.4g/4.9g	蛋白/脂質 0.7g/1.2g				
27(月) 焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン	28(火) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	29(水) くずもち (2個)	30(木) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール	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。					
エネルギー 197kcal	エネルギー 146kcal	エネルギー 84kcal	エネルギー 216kcal	沖縄総合給食 TEL 856-7690					
蛋白/脂質 2.5g/10g	蛋白/脂質 2.8g/11.1g	蛋白/脂質 2.6g/0.1g	蛋白/脂質 6.8g/14.9g	★…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。					