

令和3年 10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
1 /金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★キャベツのオイスター炒め 南瓜の煮物 ★ホウレン草の中華スープ	ごはん かぼちゃ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★かにかまぼこ	にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草	18 /月	ごはん 白身魚フライ 白菜ソテー ゼリー ごま油 ホウレン草のみそ汁	ごはん うずまき麩 ゼリー ごま油 大豆油	白身魚フライ きざみさつま揚げ	にんじん はくさい ほうれん草 にら 
2 /土	★スパゲッティホリタン 胡瓜のツナサラダ コンソメスープ	スパゲッティ ★パルメザンチーズ オリーブ油	★ウィンナー ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし 	19 /火	ごはん ★和風ハンバーグ ★フーチャンプルー アオサ汁	ごはん くるま麩 大豆油 	★ハンバーグ ツナ ★たまご アオサ	にんじん キャベツ だいこん もやし にら 干しいたけ
4 /月	妻ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 みかん缶 小松菜のすまし汁	妻ごはん 板こんにやく グラニュー糖 大豆油	ホキ 鶏モモ肉	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう いんげん みかん缶 えのき こまつな	20 /水	あわごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 通しコンニャク そうめん グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 きざみさつま揚げ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ ねぎ
5 /火	ごはん チンジャオロース風炒め 大根のくず煮 中華スープ	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 豚ミンチ 	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ だいこん とうもろこし ねぎ キャベツ	21 /木	ごはん 魚の野菜あんかけ 冬瓜ソテー ★フルーツ杏仁 ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん かたくり粉 じゃがいも ★杏仁豆腐 大豆油	タラ ツナ 	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん にら ほうれん草 パイン缶 みかん缶
6 /水	ごはん 魚の香草焼き ★人参シソ入り もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁	ごはん グラニュー糖 オリーブ油 大豆油	ホキ ★ベーコン ★たまご もずく 	にんじん たまねぎ にら きゅうり とうがん ねぎ	22 /金	弁 当 会 			
7 /木	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ブロッコリーソテー 豆腐と椎茸のすまし汁	ごはん ★マヨネーズ 豆腐 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピクルス 干しいたけ	23 /土	★中華丼 ミニ春巻き 春雨の中華スープ	ごはん はるさめ かたくり粉 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ミニ春巻き ★うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん はくさい
8 /金	ごはん ★豆腐カツ ★冬瓜のそぼろあんかけ 春雨のごま酢和え 玉葱と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも はるさめ かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	★豆腐カツ ★かにかまぼこ 鶏ミンチ	にんじん たまねぎ とうがん えだまめ 干しいたけ きゅうり レタス 大根葉	25 /月	なめしご飯 揚げグルクの甘から クレープリッチ ★コールスローサラダ 具だくさんのみそ汁	なめしごはん 通しコンニャク ★マヨネーズ ★白ハム 刻みこんぶ 豚コマ肉	グルクン きざみさつま揚げ ★白ハム 刻みこんぶ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり こまつな
9 /土	もずく丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 小松菜と麩のみそ汁	ごはん 竹小町 うずまき麩 小麦粉 かたくり粉 大豆油	豚ミンチ ★たまご もずく	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし あおのり こまつな	26 /火	ジャージャー麺 ポテトの磯辺揚げ ★ミニカスタード 椎茸と麩のすまし汁	中華麺 じゃがいも ★ミニカスタードワッフル うずまき麩 かたくり粉 大豆油	豚ミンチ	にんじん たまねぎ とうもろこし 青のり 干しいたけ
11 /月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ゴーヤ・チャップルー パイン缶 大根と油揚げのみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 油揚げ 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご 	にんじん たまねぎ ゴーヤ パイン缶 だいこん ねぎ	27 /水	ごはん チキンのトマトソース煮(2ヶ) 切り干し大根煮 白菜のみそ汁	ごはん 油揚げ かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 刻みこんぶ 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 干しいたけ はくさい ねぎ
12 /火	豆入りカレーライス ★うずら卵フライ ★ブロッコリーのツナサラダ	雑穀ごはん じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ ★うずら卵フライ ツナ 	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 ブロッコリー	28 /木	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★もやしの中華和え ★えのきと卵のすまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★白ハム ★たまご	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし きゅうり えのき ねぎ
13 /水	ごはん さばの塩焼き チキナー炒め 冬瓜のみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	さば ツナ わかめ	にんじん たまねぎ チキナー もやし とうがん ねぎ 	29 /金	ごはん ★かぼちゃクロック ブロッコリーソテー ★スパゲッティサラダ ★ミニストローネ 	ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	★かぼちゃクロック ★白ハム ★たまご ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし トマト缶
14 /木	ゆかりごはん ★チキンカツ(2ヶ) 肉じゃが ホウレン草のコンソメスープ	ゆかりごはん じゃがいも 糸こんにやく グラニュー糖 大豆油	★チキンカツ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 とうもろこし	30 /土	★ビビンバ丼 マカロニソテー 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん マカロニ 油揚げ 大豆油	牛肉 ★錦糸たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし ピーマン
15 /金	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★パパイヤチリ ★マカロニサラダ 小松菜のすまし汁	ごはん マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン ★白ハム わかめ	にんじん パパイヤ にら きゅうり とうもろこし こまつな 	※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)				
16 /土	五目焼きそば 白和え ごぼうのみそ汁	沖縄そば 沖縄豆腐 油あげ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 ごぼう	 おきそうきゅう				

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

令和3年 10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(金)	キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー	2(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン
	198kcal 1.7g/9.8g		91kcal 2.8g/1.2g

4(月)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	21(火)	アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック	6(水)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	7(木)	ブルーベリースコーン ★乳抜きブルーベリースコーン	8(金)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	9(土)	ワッフル ★卵乳抜きホットケーキ
	エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g		エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g		エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 2.5g/6.9g		エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		エネルギー 112kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.1g
11(月)	レモンケーキ ★卵・乳抜きレモンケーキ	12(火)	くずもち (2個)	13(水)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	14(木)	りんごゼリー	15(金)	バナナチョコケーキ ★乳抜きバナナケーキ	16(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン
	エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 4.1g/9.4g		エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g		エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g		エネルギー 188kcal 蛋白/脂質 0.0g/0.1g		エネルギー 219kcal 蛋白/脂質 3.2g/9.3g		エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g
18(月)	黒糖蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	19(火)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン	20(水)	揚げたご焼き(3個) ★卵抜きピラヤーチー	21(木)	ココアちんすこう (2個)	22(金)	ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール	23(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン
	エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g		エネルギー 221kcal 蛋白/脂質 3.1g/10.8g		エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		エネルギー 192kcal 蛋白/脂質 1.5g/9.8g		エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g
25(月)	フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ	26(火)	いない寿司	27(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	28(木)	かりんとう饅頭 (2個)	29(金)	南瓜チーズケーキ ★卵・乳抜き南瓜ケーキ	30(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン
	エネルギー 191kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g		エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g		エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 2.8g/3.4g		エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 5.1g/6.4g		エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g