





# 令和3年 11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 / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜のくずとじ煮 コンソメスープ	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	★ミートボール きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ミックスピーマン はくさい いんげん キャベツ とうもろこし	17 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 冬瓜ンブシー ★根菜と豆サラダ 小松菜のみそ汁	ごはん うずまき麩 ★ごまドレッシング 小麦粉 白ごま グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ひよこ豆 えだまめ ツナ缶 ひじき	にんじん とうがん れんこん にら こまつな
2 / 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	ごはん ★杏仁豆腐 大豆油	豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん こまつな いんげん みかん缶	18 / 木	ごはん 春雨のチャブチ風炒め 菜の花と白菜の和え物 アオサ汁	ごはん 春雨 白ごま グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ツナ缶 豆腐 アオサ	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ 菜の花 はくさい
3 / 水	文化の日 				19 / 金	わかめごはん 魚の南蛮漬け ★フーチャンブルー 白菜のみそ汁	わかめごはん くるまふ グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にら 白菜 ねぎ
4 / 木	麦ごはん サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根の梅肉和え ★春雨と卵の中華スープ	麦ごはん 通しコンニャク はるさめ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	さば さつま揚げ ひじき ★たまご	にんじん だいこん 干しいたけ きゅうり	20 / 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル 椎茸と油揚げのすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	★錦糸卵 刻みのり 油あげ	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ にら もやし きゅうり こまつな 切り干しだいこん
5 / 金	ごはん トンカツ パパイヤイリチー 豆腐とほうれん草のみそ汁	ごはん 大豆油	トンカツ ツナ 豆腐	にんじん にら ほうれん草 パパイヤ	22 / 月	麦ごはん ★魚のマヨソースからめ チキナーイリチー みかん缶 大根のみそ汁	麦ごはん 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	ホキ ツナ缶 沖繩豆腐 油あげ	にんじん たまねぎ からしな だいこん みかん缶
6 / 土	★もずく丼 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のすまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ★錦糸卵 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり とうがん	23 / 火	勤労感謝の日 			
8 / 月	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花の和え物 キャベツの中華スープ	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ミニ春巻き ツナ	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ いんげん なのはな キャベツ とうもろこし	24 / 水	ごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 ゼリー えのきのすまし汁	ごはん ゼリー グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	ホキ 豚ミンチ	にんじん だいこん ねぎ えのき
9 / 火	★沖縄そば ★胡瓜のカニカマサラダ ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	★大丸かまぼこ ★かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ねぎ きゅうり	25 / 木	ごはん チンジャオロース ★春雨のごま酢和え ほうれん草の中華スープ	ごはん はるさめ グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ ほうれん草
10 / 水	あわごはん ★ホキの天ぷら クープイリチー かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁	あわごはん 通しコンニャク 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご 刻み昆布 油あげ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ 切り干し大根 かぼちゃ こまつな	26 / 金	なめしごはん チキンの照り焼き ★人参シリシリ もずくの酢の物 小松菜のすまし汁	なめしごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ缶 もずく	にんじん たまねぎ にら きゅうり こまつな 
11 / 木	ごはん ★牛肉コロッケ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油	★牛肉コロッケ ★たまご ★ウィンナー 沖繩豆腐	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイン缶 ほうれん草	27 / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーサラダ コンソメスープ	スパゲッティ グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ ツナ缶	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし
12 / 金	弁当会 				29 / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 肉じゃが そうめん汁	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく そうめん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ いんげん ねぎ 
13 / 土	タコライス ★スパゲッティサラダ ごぼうのみそ汁	ごはん スパゲッティ グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ ★白ハム ★たまご 油あげ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース レタス きゅうり ごぼう トマト缶	30 / 火	マーボー丼 ★竹輪の磯部揚げ 菜の花の和え物 ほうれん草の中華スープ	あわごはん 小麦粉 はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚ミンチ 竹小町 ★たまご ツナ缶 	にんじん たまねぎ 干しいたけ なのはな ほうれん草
15 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根煮 フルーツカクテル キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 刻み昆布 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ キャベツ フルーツカクテル	※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 / 火	食パン ★クリームシチュー 一口ササミフライ ★コールスローサラダ	食パン ★シチュールー ★マヨネーズ 大豆油	鶏モモ肉 ★牛乳 一口ササミフライ ★白ハム	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり とうもろこし	(株)沖繩総合給食  おきそうきゅう  11月 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)				

# 令和3年 11月 おやつメニュー

1(月) <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	2(火) <b>バームクーヘン</b> ★卵・乳抜きホットケーキ 180kcal 3.0g/7.7g	3(水) <b>文化の日</b> 	4(木) <b>揚げたこ焼き(3個)</b> ★卵抜きピラヤーチー 146kcal 2.8g/11.1g 	5(金) <b>チョコ蒸しパン</b> ☆乳抜き蒸しパン 179kcal 3.4g/4.9g	6(土) <b>ミニカスタードパン</b> ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g
8(月) <b>チーズスコーン</b> ☆乳抜きスコーン エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 3.9g/9.0g	9(火) <b>アメリカンドック</b> ★卵・乳抜きアメリカンドック 196kcal 8.4g/6.8g	10(水) <b>紅芋ちんすこう</b> (2個) 191kcal 1.4g/9.8g	11(木) <b>くずもち</b> (2個) 84kcal 2.6g/0.1g	12(金) <b>バナナケーキ</b> ★卵・乳抜きバナナケーキ  215kcal 2.9g/2.9g	13(土) <b>チョコワッフル</b> ★卵乳抜きホットケーキ 112kcal 3.2g/2.1g
15(月) <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	16(火) <b>いなり寿司</b> 139kcal 2.6g/1.4g	17(水) <b>今川焼き(カスタード)</b> ★卵・乳抜きホットサンド 87kcal 1.4g/2.9g	18(木) <b>マンゴーゼリー</b> 91kcal 0.0g/0.1g	19(木) <b>きなこクッキー(2枚)</b> ★乳抜ききなこクッキー 162kcal 3.2g/5.8g	20(土) <b>ミニ紅芋パン</b> ★ジャムパン 91kcal 2.8g/1.2g
22(月) <b>ミニたい焼き</b> エネルギー 96kcal 蛋白/脂質 2.1g/0.4g	23(火) <b>勤労感謝の日</b> 	24(水) <b>ウィンナーロール</b> ☆乳抜きウィンナーロール 216kcal 6.8g/14.9g	25(木) <b>スイートポテト</b> ★卵・乳抜きスイートポテト 140kcal 1.6g/5.8g	26(金) <b>黒糖サターアンダギー</b> ★卵抜きサターアンダギー 170kcal 3.7g/2.7g	27(土) <b>ミニチョコパン</b> ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g
29(月) <b>パインケーキ</b> ★卵・乳抜きパインケーキ エネルギー  190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	30(火) <b>ピザトースト</b> ☆乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g	<b>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。</b>			

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。

