

令和3年

12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 /水	あわごはん ★魚のチーズ風味焼き ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 キャベツのみそ汁	あわごはん ★粉チーズ 大豆油	ホキ 沖縄豆腐 ★ベーコン ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ たまねぎ ゴーヤー キャベツ パイン缶	17 /金	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け 青菜とイカ炒め ★えのきと卵のすまし汁	ゆかりごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ ごういか ★たまご	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン ちんげんさい えのき ねぎ
2 /木	ごはん 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 白菜と胡瓜のおかか和え アオサ汁	ごはん かぼちゃ 大豆油	豚コマ肉 きざみさつま揚げ あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン かぼちゃ はくさい きゅうり	18 /土	★中華丼 ★竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) ごぼうのみそ汁	ごはん 小麦粉 かたくり粉 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★うずらたまご 竹小町 ★たまご 油揚げ	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ缶 いんげん ごぼう
3 /金	ごはん サバの塩焼き チキナー炒め もずく酢 冬瓜のみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	さば ツナ缶 沖縄豆腐 もずく 油揚げ	にんじん たまねぎ からしな きゅうり とうが ねぎ	20 /月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー 白菜のすまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ゼリー	鶏モモに肉 鶏ミンチ ★カニ風味かまぼこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 とうが えだまめ 干しいたけ ねぎ
4 /土	五目焼きそば うむくじ天ぷら ★胡瓜とカニカマサラダ ほうれん草のみそ汁	沖縄そば うむくじてんぷら じゃがいも	豚コマ肉 ★カニ風味かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草	<div data-bbox="1002 663 1197 712" data-label="Section-Header"> <h2>弁 当 会</h2> </div> 				
6 /月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 大根のくず煮 もやしのごま酢和え ★春雨と卵の中華スープ	ごはん はるさめ かたくり粉 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	ホキ 豚ミンチ ★たまご	にんじん たまねぎ だいこん もやし きゅうり ねぎ	22 /水	ごはん ★メンチカツ ★ハバキヤイリチー 椎茸のすまし汁	ごはん 大豆油	★メンチカツ ★ベーコン きざみさつま揚げ	にんじん パパイヤ にら 干しいたけ
7 /火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ★フルーツ杏仁 小松菜と麩のすまし汁	ごはん ★杏仁豆腐 うずまき麩 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ツナ缶	にんじん 長ネギ とうが にら こまつな パイン缶 みかん缶	23 /木	麦ごはん ★ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー フルーツカクテル 具だくさんのみそ汁	麦ごはん グラニュー糖 大豆油	★ハンバーグ きざみさつま揚げ 豚コマ肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれん草 フルーツカクテル だいこん こまつな
8 /水	わかめご飯 ★豆腐カツ 筑前煮 そうめん汁	わかめごはん 板コンニャク そうめん 大豆油	鶏モモ肉 ★豆腐カツ	にんじん れんこん いんげん 干しいたけ ねぎ	24 /金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ブロッコリーソテー ★スパゲッティサラダ ★ミネストローネ	ごはん スパゲッティ 小麦粉 グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	鶏モモ肉 ツナ缶 ★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 トマト缶 とうもろこし
9 /木	豆入りカレーライス ★ササミチーズフライ ★コールスローサラダ	麦ごはん グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ ★ササミチーズフライ ★白ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ひよこ豆 キャベツ きゅうり	25 /土	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜と厚揚げソテー えのきのみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油	ホキ ★たまご 厚揚げ豆腐	にんじん たまねぎ ちんげんさい えのき ねぎ
10 /金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 ★ポテトサラダ 白菜のみそ汁	ごはん マカロニ じゃがいも ★ポテトサラダ グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 通しコンニャク きざみさつま揚げ ひじき ★白ハム 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 干しいたけ きゅうり はくさい	27 /月	なめしごはん 鶏肉のガーリック焼き(2ヶ) ごぼう炒め煮 ほうれん草のおかか和え 冬瓜のみそ汁	なめしごはん 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 豚コマ肉 竹小町 わかめ	にんじん ごぼう ほうれん草 とうが ねぎ
11 /土	★焼き鳥丼 ほうれん草の白和え 玉葱と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 沖縄豆腐 ★錦糸たまご きざみのり	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草 だいこん葉	28 /火	タコライス ポテトの磯辺揚げ ほうれん草のコンソメスープ	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 グリーンピース レタス ほうれん草 とうもろこし
13 /月	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 ★カボチャサラダ コンソメスープ	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ツナ缶 きざみこんぶ 油揚げ ★白ハム ★マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト缶 とうもろこし 切り干しだいこん 干しいたけ かぼちゃ きゅうり					
14 /火	あわごはん ★ピーマンの肉詰めフライ クレープイリチー みかん缶 豆腐のみそ汁	あわごはん 大豆油	★ピーマンの肉詰めフライ きざみこんぶ 通しコンニャク 豚コマ肉	にんじん 切り干しだいこん 干しいたけ みかん缶 ねぎ	<div data-bbox="798 1680 1500 1792" data-label="Text"> <p>今年もお世話になりました。 来年もよろしくお願ひ致します。 よいお年をお迎へください。</p> </div> 				
15 /水	ごはん サバの蒲焼き風 ★ジャーマンポテト 大根と胡瓜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	さば ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり ほうれん草					
16 /木	★沖縄そば 菜の花のお浸し ★ミニココアワッフル	沖縄そば グラニュー糖 ★ミニココアワッフル	三枚肉 ★大丸かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが なのはな もやし ねぎ 長ネギ	<div data-bbox="798 2038 1500 2150" data-label="Page-Footer">  <p style="text-align: right;">(株)沖縄総合給食 (TEL 856-7690) (FAX 856-5987)</p> </div>				

# 令和3年 12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(水)	アメリカンドック ★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	2(木)	チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン エネルギー 247kcal 4.4g/13.5g	3(金)	マーマレードスコーン ☆乳抜きマーマレードスコーン エネルギー 191kcal 2.4g/7.4g	4(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 0.7g/1.2g		
6(月)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	7(火)	ウィンナーロール ★乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 6.8g/14.9g	8(水)	チョコパン ★ホットサンド エネルギー 173kcal 8.3g/4.9g	9(木)	みかんゼリー エネルギー 84kcal 2.6g/0.1g	10(金)	黒ごまクッキー(2枚) ☆乳抜き黒ごまクッキー エネルギー 230kcal 1.1g/12.6g	11(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 1.8g/3.1g
13(月)	リンゴケーキ ★卵抜きリンゴケーキ エネルギー  190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	14(火)	ちんすこう (2枚) エネルギー 189kcal 1.4g/9.7g	15(水)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー  146kcal 2.8g/11.1g	16(木)	いなり寿司 エネルギー 139kcal 2.6g/1.4g	17(金)	ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン エネルギー 173kcal 3.5g/3.2g	18(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 0.7g/1.2g
20(月)	マールケーキ ★卵・乳抜きマールケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	21(火)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン エネルギー 221kcal 3.1g/10.8g	22(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 8.3g/4.9g	23(木)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 3.4g/8.9g	24(金)	クリスマス カップケーキ ★乳抜きカップケーキ エネルギー  194kcal 2.5g/8.7g	25(土)	ミニチョコチップ メロンパン ★ジャムパン エネルギー 119kcal 0.7g/1.3g
27(月)	くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	28(火)	バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ エネルギー 180kcal 3.0g/7.7g	29(水)	年末休み 	30(木)	年末休み 	31(金)	年末休み 		