

令和4年

1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
4 /火	麦ごはん 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 ★スパゲッティサラダ 小松菜のすまし汁	麦ごはん スパゲティ うずまき麺 ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	サバ かぼちゃ 鶏ミンチ ★白ハム	にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし こまつな 	20 /木	菜めしごはん 魚の野菜あんかけ ★ビーフンソテー ゼリー 豆腐と青菜のみそ汁	なめしごはん ビーフン ゼリー かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ ★ベーコン 豆腐 	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう
5 /水	ごはん ★ポテトコロッケ 冬瓜ウブシー 青菜のごま和え キャベツのみそ汁	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	★ポテトコロッケ ツナ 竹小町 油揚げ	にんじん とうがん もやし ほうれん草 キャベツ 	21 /金	弁 当 会 			
6 /木	ごはん 魚の香草焼き 五目きんぴら ★たまご入りそうめん汁	ごはん そうめん グラニュー糖 ごま油 オリーブ油	ホキ 豚コマ肉 ★錦糸たまご	にんじん ごぼう れんこん ねぎ	22 /土	もずく丼 切り干し大根の和え物 冬瓜の清汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	もずく 豚ミンチ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし ほうれん草 切り干し大根 とうがん ねぎ
7 /金	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★パパイヤリチー パイナップル 白菜のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん パパイア にら パイナップル はくさい ねぎ	24 /月	ごはん 揚げ魚の甘辛煮 筑前煮 ★カボチャサラダ 麺とわかめのみそ汁	ごはん 板こんにやく うずまき麺 ★マヨネーズ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 鶏モモ肉 かぼちゃ ★白ハム わかめ 	にんじん 干しいたけ れんこん いんげん きゅうり
8 /土	マーボー丼 キャベツサラダ えのきの清汁	あわごはん グラニュー糖 ごま油	豚ミンチ 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら キャベツ きゅうり えのき ねぎ	25 /火	タコライス 豚ロース串カツ ほうれん草のコンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油 	豚ミンチ 牛ミンチ 豚ロース串カツ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース トマト缶 レタス ほうれん草
10 /月	 成人の日								
11 /火	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ブロックリソテー 白和え 大根の清汁	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 	鶏モモ肉 ツナ 沖縄豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ ブロックリー ほうれん草 だいこん ねぎ	26 /水	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) クープリチー もずくの酢の物 ★春雨と卵の中華スープ	ごはん 通しこんにやく はるさめ かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 刻みこんにぶ きざみさつま揚げ もずく ★たまご	にんじん 長ねぎ 干しいたけ きゅうり ねぎ
12 /水	あわごはん ★魚のチヌ風味焼き ★マカロニソテー みかん缶 具だくさんのみそ汁	あわごはん マカロニ ★パルメザンチーズ 大豆油	ホキ ★ウインナー 豚コマ肉 	にんじん たまねぎ ピーマン みかん缶 だいこん こまつな	27 /木	ごはん イカののり巻き揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー ★フルーツ杏仁 ごぼうのみそ汁	ごはん ★杏仁豆腐 大豆油	イカののり巻き揚げ 沖縄豆腐 ★たまご ★ウインナー 油揚げ 	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイナップル みかん缶 ごぼう
13 /木	★ハヤシライス ポテの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	ごはん じゃがいも ★ハヤシルー グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉	にんじん たまねぎ ブロックリー キャベツ きゅうり	28 /金	ゆかりごはん 春雨のチャブチ風炒め 大学芋 大根と青菜の清汁	ゆかりごはん はるさめ さつまいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな
14 /金	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 切り干し大根のナムル キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 がんもどき ★白ハム	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	29 /土	★スタミナ丼 ★根菜と豆のサラダ 冬瓜の清汁	ごはん グラニュー糖 ★ごまドレッシング ごま油	豚コマ肉 ★錦糸たまご ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう にら ミックス豆 れんこん とうがん ねぎ
15 /土	ごはん 豚肉のカレー風味炒め がんものあんかけ ★もやしの中華和え コンソメスープ	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	30 /月	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和え物 青菜と玉葱のみそ汁	スパゲッティ グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ツナ缶 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 菜の花 はくさい ちんげんさい
16 /日	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 切り干し大根のナムル キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	厚揚げ豆腐 ★錦糸たまご 豚ミンチ わかめ きざみのり 	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな 切り干し大根 きゅうり キャベツ	 あけまして おめでとう ございませう 2022				
17 /月	ごはん ★肉団子のケチャップ煮(3個) 白菜のくずし煮 大根と小松菜のみそ汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	★肉団子 きざみさつま揚げ 	にんじん たまねぎ はくさい いんげん きくらげ だいこん こまつな	18 /火	ごはん チキンの照焼き(2ヶ) 大根のくず煮 ★春雨の中華サラダ アオサ汁	ごはん はるさめ かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ ★カニカマ きざみさつま揚げ ひじき アオサ	にんじん だいこん ねぎ きゅうり
19 /水	★沖縄そば ★ブロックの加マヨ和え ちんすこう	沖縄そば ちんすこう ★マヨネーズ グラニュー糖	三枚肉 ★かまぼこ ツナ 	ブロックリー カリフラワー きゅうり ねぎ はくさい 長ねぎ たまねぎ	20 /木	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★パパイヤリチー パイナップル 白菜のみそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン	にんじん 干しいたけ れんこん いんげん きゅうり

㈱沖縄総合給食

(TEL 856-7690)

(FAX 856-5987)





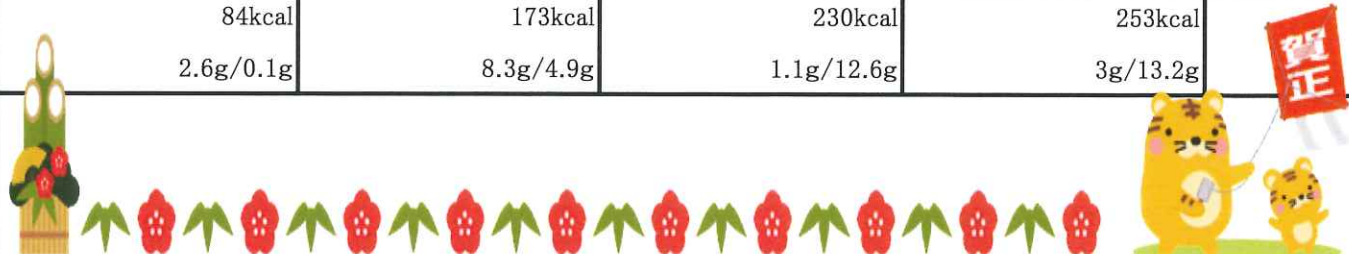
令和4年 1月 おやつメニュー

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。



3(月)	正月休み	4(火) パンケーキ ★卵・乳抜きパンケーキ	5(水) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン	6(木) ウインナーロール ★乳抜きウインナーロール	7(金) キャラメルクッキー ★乳抜きキャラメルクッキー	8(土) ミニスタードパン ★ジャムパン
		エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g	エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g	エネルギー 198kcal 蛋白/脂質 1.7g/9.8g	エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g
10(月)	 成人の日	11(火) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	12(水) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ	13(木) シーカーゼリー 	14(金) かぼちゃちんすこう (2枚)	15(土) ミニメロンパン ★ジャムパン
		エネルギー 145kcal 蛋白/脂質 2.8g/9.1g	エネルギー 180kcal 蛋白/脂質 3.0g/7.7g	エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g	エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g	エネルギー 152kcal 蛋白/脂質 2.0g/8.7g
17(月)	揚げたご焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	18(火) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ	19(水) いなり寿司	20(木) チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン	21(金) ダンナーフックル (2個)	22(土) ミニチョコパン ★ジャムパン
	エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	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 221kcal 蛋白/脂質 3.1g/10.8g	エネルギー 165kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.4g	エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g
24(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	25(火) くずもち (2個)	26(水) ピザトースト ★乳抜きピザトースト	27(木) りんごマフィン ★乳抜きりんごマフィン	28(金) カボチャケーキ ★卵・乳抜きカボチャケーキ	29(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン
	エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g	エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g	エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g	エネルギー 230kcal 蛋白/脂質 1.1g/12.6g	エネルギー 253kcal 蛋白/脂質 3g/13.2g	エネルギー 91kcal 蛋白/脂質 2.8g/1.2g
31(月)	アメリカントック ★卵・乳抜きアメリカントック					
	エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g					