

令和元年

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 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 かたくり粉	白身魚 さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ もやし にんじん いんげん きくらげ だいこん	17 木	カレーライス コールスローサラダ ピーチゼリー	ごはん 大豆油 じゃがいも ★マヨネーズ グラニュー糖 ピーチゼリー	鶏むね肉	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ りんご
2 水	ごはん ハンバーグソース煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	ごはん 大豆油 そうめん	★ハンバーグ 沖縄豆腐 さつま揚げ ★卵	たまねぎ とうもろこし ゴーヤー にんじん ねぎ	18 金	ごはん チキン甘酢あんかけ 白菜のオイスター炒め みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも	鶏モモ肉 さつま揚げ	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草
3 木	ごはん 豚肉カレー風味炒め ポテトサラダ みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 じゃがいも マカロニ うずまき麩 ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム わかめ	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	19 土	ごはん たらフライ 胡瓜サラダ 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 ごま油	たらフライ わかめ ツナ 豚コマ肉	きゅうり にんじん だいこん 干しいたけ
4 金	ごはん 魚の揚げ煮 ごぼう炒め煮 みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく グラニュー糖 じゃがいも	白身魚 豚コマ肉	だいこん ごぼう にんじん ほうれん草	21 月	むぎごはん チンジャオロース風炒め かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん 押麦 大豆油 かたくり粉 マカロニ ★マヨネーズ	豚コマ肉 ★白ハム	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ かぼちゃ・とうもろこし きゅうり・ほうれん草
5 土	ハヤシライス 胡瓜サラダ みかん缶	ごはん 大豆油	豚コマ肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 きゅうり みかん缶	22 火	即位礼正殿の儀			
7 月	ごはん チキンカツ クーイリチー 具たくさんみそ汁	ごはん 大豆油 こんにやく	★チキンカツ 刻み昆布 さつま揚げ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	23 水	ごはん 魚の南蛮あんかけ 人参パパイア炒め マカロニサラダ すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 マカロニ ★マヨネーズ	白身魚 ツナ ★白ハム さつま揚げ	パパイア にんじん たまねぎ にら きゅうり 干しいたけ ねぎ
8 火	タコライス もやしの中華和え 和風わかめスープ	ごはん 押麦 グラニュー糖 ごま油	豚ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース レタス もやし きゅうり	24 木	マーボー丼 菜の花の和え物 水ぎょうざスープ	ごはん 大豆油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 ツナ 小町 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 菜の花 長ねぎ
9 水	ごはん 鶏肉みそ焼き ジャーマンポテト 菜の花和え物 すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも うずまき麩	鶏モモ肉 ★ベーコン 竹小町	たまねぎ 青ピーマン 菜の花 もやし 干しいたけ かいわれ大根	25 金	ごはん 魚の甘辛 人参シリシリー アオサ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	白身魚 ★卵 ツナ 豆腐 アオサ	にんじん たまねぎ にら
10 木	わかめごはん ハムカツ 青菜ソテー すまし汁	ごはん 大豆油	わかめの素 ハムカツ さつま揚げ ★卵 厚揚げ豆腐	ちんげんさい はくさい とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	26 土	ごはん チキンのガーリック焼き 野菜炒め みそ汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 さつま揚げ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン ほうれん草 干しいたけ
11 金	ごはん 魚の香草焼き マカロニソテー けんちん汁	ごはん オリーブ油 マカロニ 大豆油 こんにやく	白身魚 ツナ 豚コマ肉	バジル パセリ たまねぎ 青・赤ピーマン だいこん にんじん ごぼう・干しいたけ	28 月	むぎごはん 豚肉しょうが焼き もずくの酢の物 すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 グラニュー糖 はるさめ	豚コマ肉 もずく	キャベツ たまねぎ いんげん きゅうり こまつな
12 土	ごはん 肉団子の甘辛煮 チキナーイリチー パイン缶 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 はるさめ	ミートボール さつま揚げ ★卵 わかめ	青・赤ピーマン からしな にんじん もやし たまねぎ パイン缶	29 火	沖縄そば 野菜サラダ ちんすこう	沖縄そば グラニュー糖 ★マヨネーズ	豚バラ肉 ★丸長かまぼこ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
14 月	体育の日				30 水	ごはん 鶏のから揚げ 豆腐チャンプルー みかん缶 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん にら みかん缶 えのきたけ
15 火	ごはん ピーマン肉詰めフライ 白菜中華炒め みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉	ピーマン肉詰めフライ 厚揚げ豆腐 さつま揚げ 油揚げ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ とうがん	31 木	菜めしご飯 魚磯辺風味揚げ きんぴられんこん そうめん汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく 白ごま ごま油 そうめん	白身魚 豚コマ肉	れんこん にんじん ねぎ
16 水	ごはん さば竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー すまし汁	ごはん かたくり粉 大豆油 うずまき麩	さば 沖縄豆腐 ★ポーク	ゴーヤー たまねぎ にんじん 干しいたけ かいわれ大根					

※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)

