

令和5年 4月 給食献立表

| 日 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をとのえる |
|-------------|---|-----------------------------|--|---|---|
| 3 月 | カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ | ごまいり砂糖天ぷら 牛乳 煮干し | ・ぶたもも(赤肉) ・煮干し ・ぶた肝臓・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・普通牛乳 ・まだこ・麦みそ・鶏卵 | ・精白米・押麦・じゃがいも ・ピーナッツバター・黒砂糖 ・いりごま・薄力粉 ・調合油 ・グラニュー糖・無塩バター | ・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリーンピース・冷凍コーン ・にんにく・あおさ・きゅうり ・キャベツ・乾わかめ・オレンジ |
| 4 火 | 麦・マージンごはん 卵とえのきのスープ サラスパ わかさぎのから揚げ オレンジ | ヒラヤーチー 牛乳 煮干し | ・鶏卵・煮干し ・プレスハム・わかさぎ ・普通牛乳 | ・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・薄力粉・調合油 | ・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・にんじん・きゅうり・りんご ・オレンジ・にら |
| 5 水 | 梅ごはん 味噌汁(豆腐・しめじ) とんかつ 春雨和え オレンジ | チョコスティックパン 牛乳 煮干し | ・沖縄豆腐・麦みそ ・煮干し ・ぶたかたロース(皮脂無) ・鶏卵・普通牛乳 | ・いりごま・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油 ・緑豆はるさめ・黒砂糖 ・ごま油 | ・梅干し・ぶなしめじ・こねぎ ・きゅうり・にんじん・きくらげ ・オレンジ |
| 6 木 | 納豆スパゲティ かぼちゃスープ 野菜サラダ(キャベツ) ゆで卵 オレンジ | ドロップクッキー 牛乳 煮干し | ・納豆・チェダーチーズ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏卵・普通牛乳・煮干し | ・マカロニ・スパゲティ ・調合油・黒砂糖・ごま油 ・薄力粉 ・ホットケーキミックス ・グラニュー糖 | ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・あおのり・かぼちゃ・レタス ・キャベツ・きゅうり・オレンジ ・レーズン |
| 7 金 | 芋ごはん ゆし豆腐 さんまの南蛮漬け フーイリチー オレンジ | ビスケットケーキ 牛乳 煮干し | ・ゆし豆腐・麦みそ ・煮干し・さんま・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・生クリーム・普通牛乳 | ・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・薄力粉・片栗粉 ・調合油・黒砂糖・車ふ | ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・トマト・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・オレンジ |
| 10 月 | 麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 昆布イリチー グリーンマッシュ オレンジ | 蒸しパンレーズン 牛乳 煮干し | ・焼き竹輪 ・煮干し ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 | ・精白米・押麦・きび ・しらたき・黒砂糖 ・じゃがいも・無塩バター ・ホットケーキミックス | ・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・刻み昆布・乾しいたけ・あおのり ・オレンジ・レーズン |
| 11 火 | 麦・マージンごはん 味噌汁(大根・油揚げ) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ | アメリカンドック 牛乳 煮干し | ・油揚げ ・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏もも・大豆 ・さけ ・ウインナーソーセージ | ・精白米・押麦・きび ・しらたき ・ホットケーキミックス ・調合油 | ・だいこん・青ねぎ・ごぼう ・にんじん・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン ・オレンジ |
| 12 水 | わかめごはん 味噌汁(小松菜・卵) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ オレンジ | バナナ 牛乳 煮干し | ・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・沖縄豆腐 ・鶏ひき肉・ぶたひき肉 ・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・普通牛乳 | ・精白米・押麦・パン粉 ・黒砂糖・ごま油 | ・こまつな・にんじん・乾ひじき ・だいこん・きゅうり・乾わかめ ・たまねぎ・オレンジ・バナナ |
| 13 木 | 野菜そば トマト きゅうりスティック ウインナーのポイル オレンジ | いなりずし 牛乳 煮干し | ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・ぶた軟骨 ・油揚げ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ | ・沖縄そば・調合油 ・七分つき米・いりごま ・グラニュー糖 | ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・青ピーマン・トマト ・きゅうり・オレンジ |
| 14 金 | 麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ | プリン ハチャゴメ 煮干し | ・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・しいら・鶏卵・ベーコン ・麦みそ・煮干し | ・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・調合油・片栗粉 ・おこし | ・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・オレンジ |
| 17 月 | 麦・マージンごはん かき玉汁 ブロッコリー炒め 焼き鳥 オレンジ | ヨーグルトケーキ クラッカー 煮干し | ・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・プレーンヨーグルト ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏むね・生クリーム | ・精白米・押麦・きび・調合油 ・グラニュー糖 | ・水戻しわかめ・青ねぎ ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・オレンジ ・レモン果汁 |
| 18 火 | 芋ごはん すまし汁(しいたけ・ちくわ) パパイア炒め さばの味噌煮 オレンジ | こしあん入り餅 牛乳 煮干し | ・焼き竹輪 ・きな粉 ・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰・さば ・麦みそ・こしあん ・普通牛乳 | ・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・なたね油 ・道明寺粉・グラニュー糖 ・麦こがし | ・乾しいたけ・青ねぎ・パイア ・にら・にんじん・オレンジ |
| 19 水 | チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) 棒チーズ オレンジ | 大学芋 牛乳 煮干し | ・若鶏ささ身・鶏卵 ・ゆし豆腐・麦みそ ・煮干し ・プロセスチーズ ・まぐろ油漬缶詰(白) | ・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油・さつまいも ・いりごま | ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・青ねぎ ・冷凍コーン・きゅうり・レタス ・キャベツ・オレンジ |
| 20 木 | お弁当会 | アイスクリーム 乾パン | ・アイスクリーム | ・乾パン | |
| 21 金 | 麦・マージンごはん コーンスープ マーボナス ごぼうサラダ オレンジ | チョコチップクッキー 牛乳 煮干し | ・鶏卵・ぶたひき肉 ・ロースハム・普通牛乳 ・煮干し | ・精白米・押麦・きび ・じゃがいも・ごま油・片栗粉 ・マヨネーズ・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター | ・コーン缶詰クリーム・にんじん ・なす・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ・ごぼう・きゅうり ・オレンジ |
| 24 月 | 麦・マージンごはん 卵とえのきのスープ かぼちゃの煮付け ひじき炒め オレンジ | みそかりんとう 牛乳 煮干し | ・鶏卵・煮干し・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・麦みそ・普通牛乳 | ・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・黒砂糖・調合油・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま | ・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・かぼちゃ・乾ひじき・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ |
| 25 火 | 麦・マージンごはん けんちん汁 ふーの卵焼き きゅうりスティック オレンジ | お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳 煮干し | ・きびなご調味干し ・麦みそ・ぶたもも(赤肉) ・鶏卵・納豆・ベーコン ・普通牛乳・煮干し | ・精白米・押麦・きび ・さといも・しらたき・車ふ ・調合油・薄力粉 | ・だいこん・ごぼう・にんじん ・青ねぎ・にら・きゅうり・オレンジ ・キャベツ・たまねぎ ・トマトケチャップ・あおのり |
| 26 水 | ちらし寿司 貝汁 ほうれん草の白和え チキンのから揚げ パインアップル | シフォンケーキ 牛乳 煮干し | ・鶏卵・あさり ・金山寺みそ・沖縄豆腐 ・ロースハム・鶏手羽 ・普通牛乳・煮干し | ・精白米・黒砂糖・マヨネーズ ・薄力粉・調合油・片栗粉 ・あまに油・グラニュー糖 | ・乾しいたけ・にんじん・きゅうり ・べつたら漬・焼きのり・青ねぎ ・ほうれん草・冷凍コーン ・パインアップル缶詰 |
| 27 木 | 胚芽ロール かぼちゃスープ ハンバーグ 野菜サラダ(キャベツ) オレンジ | わかめおにぎり 牛乳 煮干し | ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・牛ひき肉 ・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・普通牛乳・煮干し | ・パン粉・黒砂糖・ごま油 ・精白米 | ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・トマトケチャップ ・レタス・キャベツ・きゅうり ・オレンジ |
| 28 金 | 小豆ごはん イナムドウチ 魚のてんぷら ワカメサラダ オレンジ | ラスク 牛乳 煮干し | ・ゆであずき ・鶏卵 ・ぶたかた(赤肉) ・蒸しかまぼこ・麦みそ ・煮干し・キングクリップ | ・精白米・いりごま・しらたき ・薄力粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油・食パン・無塩バター | ・乾しいたけ・だいこん・青ねぎ ・あおのり・乾わかめ・トマト ・レタス・キャベツ・オレンジ |
| 土曜日 メニュー | ジュシー きゅうりスティック 味噌汁(わかめ・ねぎ) オレンジ | 超熟ロールレーズン 牛乳 | ・麦みそ ・きびなご調味干し ・普通牛乳 | ・精白米・ぶどうパン | ・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・オレンジ |