

令和5年 5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:調子をととのえる
1 月	焼きそば ゆし豆腐 焼き鳥 きゅうりスティック オレンジ	グレープゼリー かあさんビスケット 煮干し	・ぶたかたロース ・ゆし豆腐・麦みそ ・煮干し・鶏むね	・沖縄そば・調合油	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・あおのり・青ねぎ・きゅうり ・オレンジ
2 火	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 野菜の炒め物 さばの味噌煮 オレンジ	スナックパン 牛乳 煮干し	・焼き竹輪・煮干し ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・麦みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・青ピーマン ・オレンジ
8 月	のりごはん 味噌汁(しいたけ・卵) わかさぎの南蛮漬け ポテトサラダ オレンジ	オートミールクッキー 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・わかさぎ・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・薄力粉 ・片栗粉・調合油・黒砂糖 ・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・オートミール	・味付けのり・ゆで乾しいたけ ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・トマト・きゅうり・りんご ・オレンジ・レーズン
9 火	スパゲティナーポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ 棒チーズ オレンジ	よもぎ餅 牛乳 煮干し	・ウインナーソーセージ ・きびなご調味干し・普通牛乳 ・あまえび・焼き竹輪・煮干し ・プロセスチーズ・きな粉	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・黒砂糖・ごま油 ・上新粉・グラニュー糖 ・じゃがいも	・トマトケチャップ・青ピーマン ・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ・水戻しわかめ・レタス・トマト ・きゅうり・オレンジ・よもぎ
10 水	ジュシー ソーメン汁 トマトサラダ 煮付け(三枚肉) オレンジ	フランスパン 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・普通牛乳・煮干し	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油・フランスパン ・バターピーナッツ	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり・オレンジ ・ブルーベリージャム
11 木	麦・マージンごはん 味噌汁(えのき・わかめ) ゴーヤーチャンプルー 生姜焼き オレンジ	芋天ぷら(50g) 牛乳 煮干し	・油揚げ・麦みそ・鶏卵 ・きびなご調味干し・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・ぶたかたロース(皮脂無)	・精白米・押麦・きび・調合油 ・黒砂糖・さつまいも・薄力粉	・えのきたけ・水戻しわかめ ・だいこんの葉・にがうり・にんじん ・だいずもやし・たまねぎ・しょうが ・オレンジ
12 金	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 小松菜の胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	りんご ポップコーン 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し・さけ ・金山寺みそ・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・きび ・いりごま・マヨネーズ ・黒砂糖・グラニュー糖 ・ごま油・調合油・ポップコーン	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・ほうれんそう・キャベツ・こまつな ・だいずもやし・にんじん・だいこん ・オレンジ・りんご
15 月	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) 八宝菜 かぼちゃの素焼き オレンジ	あげパン 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・あかいか・煮干し ・ぶたかたロース(皮脂無) ・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・ごま油・ロールパン ・黒砂糖	・水戻しわかめ・青ねぎ・たまねぎ ・にんじん・はくさい・青ピーマン ・乾しいたけ・たけのこ・きくらげ ・かぼちゃ・オレンジ
16 火	麦・マージンごはん 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え オレンジ	黒糖カステラ 牛乳 煮干し	・ぶたかた(赤肉)・煮干し ・ぶた肝臓・普通牛乳 ・きびなご調味干し ・麦みそ・沖縄豆腐・鶏卵	・精白米・押麦・きび ・じゃがいも・黒砂糖・調合油 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・強力粉・粉糖・いりごま	・にんじん・こまつな・にんにく ・きゅうり・きくらげ・オレンジ ・レーズン
17 水	芋ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) さんまのから揚げ おから炒め オレンジ	ぜんざい するめ	・焼き竹輪・乾いんげんまめ ・きびなご調味干し ・さんま・おから ・ぶたかたロース(赤肉)	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・薄力粉・調合油 ・片栗粉・しらたき・黒砂糖 ・白玉粉	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・だいこん・たまねぎ・にんじん ・だいずもやし・乾ひじき・にら ・オレンジ
18 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	
19 金	麦・マージンごはん 味噌汁(しいたけ・卵) シブイのあんかけ 和風サラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ・普通牛乳 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・粉糖・黒砂糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・グラニュー糖・無塩バター	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・とうがん ・にら・だいこん・きゅうり ・にんじん・乾わかめ・たまねぎ ・オレンジ・バナナ・レモン果汁
22 月	支那そばチャンプルー きのこ汁(みそ) ひじきサラダ 焼き鳥 オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳 ・きびなご調味干し ・麦みそ・焼き竹輪 ・鶏むね・油揚げ・煮干し	・沖縄そば・黒砂糖・ごま油 ・七分つき米・いりごま ・グラニュー糖	・にら・えのきたけ・ぶなしめじ ・乾しいたけ・青ねぎ・乾ひじき ・トマト・レタス・キャベツ ・オレンジ
23 火	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 煮込みハンバーグ ブロッコリーのゆで煮 トウモロコシ オレンジ	ゴマクッキー 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・牛ひき肉 ・鶏卵・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・パン粉 ・とうもろこし・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま ・無塩バター	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・トマトピューレ ・ブロッコリー・オレンジ
24 水	麦・マージンごはん 味噌汁(豆腐・しめじ) 魚のあんかけ マカロニサラダ オレンジ	ふむふむ 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐・麦みそ ・煮干し・めばる・鶏卵 ・普通牛乳・生クリーム	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・なたね油・黒砂糖・ごま油 ・マカロニ・スパゲティ・車ふ ・じゃがいも・マヨネーズ	・ぶなしめじ・こねぎ・たまねぎ ・にんじん・青ピーマン・乾しいたけ ・きゅうり・オレンジ
25 木	麦・マージンごはん 中国風かき玉汁 魚のチーズ、マヨネーズ焼き 揚げじゃがいもの和え物 オレンジ	くずもち 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐・鶏卵 ・きびなご調味干し ・キングクリップ ・パルメザンチーズ ・ロースハム・きな粉	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・マヨネーズ・じゃがいも ・黒砂糖・調合油・くず粉	・にんじん・乾しいたけ・にら ・たまねぎ・きゅうり・オレンジ
26 金	胚芽ロール クリームシチュー(あさり) ワカメサラダ 厚焼きたまご オレンジ	そばがりがり 牛乳 煮干し	・若鶏もも・普通牛乳 ・あさり水煮缶詰 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏卵・牛ひき肉・煮干し	・じゃがいも・無塩バター ・片栗粉・黒砂糖・ごま油 ・沖縄そば・なたね油	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・乾わかめ・トマト・レタス ・キャベツ・乾しいたけ・青ねぎ ・オレンジ
29 月	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ	超熟ロールレーズン 牛乳 煮干し	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し・煮干し ・まだこ・麦みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・ピーナッツバター・黒砂糖 ・ぶどうパン	・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
30 火	麦・マージンごはん 味噌汁(大根・ねぎ) ブロッコリー炒め 白身魚のゴマソースがけ オレンジ	チロリアンヨーグルト クラッカー 煮干し	・油揚げ・金山寺みそ ・きびなご調味干し・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・キングクリップ・鶏卵 ・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・薄力粉・生パン粉・いりごま ・マヨネーズ・黒砂糖	・だいこん・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
31 水	ちらし寿司 ほうれん草の白和え 貝汁 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 ・べったら漬・焼きのり・青ねぎ ・ほうれんそう・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
土曜日 メニュー	ジュシー 味噌汁(わかめ・ねぎ) きゅうりスティック オレンジ	超熟ロールレーズン 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・普通牛乳 ・きびなご調味干し	・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