

令和5年 6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 木	麦・マーজনごはん すまし汁(しめじ・えのき) 小松菜の胡麻和え 照り焼きチキン オレンジ	ボンデQ 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・若鶏もも・鶏卵・きな粉 ・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 ・ホットケーキミックス ・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・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 ・おろししょうが・レモン果汁 ・オレンジ
2 金	鮭ごはん ひじきサラダ 味噌汁(小松菜・卵) じゃがいものそばろ煮 わかさぎのから揚げ オレンジ	チョコと コーンフレーククッキー 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・焼き竹輪 ・ベーコン・わかさぎ ・普通牛乳・煮干し	・いりごま・精白米・黒砂糖 ・ごま油・じゃがいも・片栗粉 ・薄力粉・調合油 ・コーンフレーク・無塩バター ・グラニュー糖	・こまつな・乾ひじき・トマト ・レタス・キャベツ・たまねぎ ・オレンジ
5 月	シーフードピラフ すまし汁(しめじ・えのき) コーンサラダ(キャベツ) ウインナーのポイル オレンジ	ふかし芋 牛乳 煮干し	・あまえび・するめいか ・まだこ・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・ウインナーソーセージ	・精白米・無塩バター・調合油 ・黒砂糖・ごま油・さつまいも	・マッシュルーム水煮缶・たまねぎ ・にんじん・青ピーマン・えのきたけ ・ぶなしめじ・青ねぎ・冷凍コーン ・きゅうり・レタス・キャベツ ・オレンジ
6 火	麦・マーজনごはん ゆし豆腐 レバニラ炒め グリーンマッシュ(青海苔) 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・ぶた肝臓 ・ぶたかたロース ・普通牛乳・生クリーム	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・粉糖・じゃがいも ・無塩バター・黒砂糖	・青ねぎ・だいずもやし・キャベツ ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ ・にら・あおのり・オレンジ
7 水	小豆ごはん 中身汁 五目煮 ブロッコリーのゆで煮 オレンジ	フルーツポンチ 煮干し	・ゆであずき・ぶた小腸 ・ぶた軟骨 ・きびなご調味干し ・ベーコン・煮干し	・精白米・いりごま・しらたき	・乾しいたけ・まこんぶ・ごぼう ・にんじん・乾ひじき・青ピーマン ・ブロッコリー・オレンジ・すいか ・パインアップル缶詰・みかん缶詰
8 木	胚芽ロール かぼちゃポタージュ 魚フライ(タルタルソース) 野菜サラダ(キャベツ) オレンジ	ピザ風お好み焼き 牛乳 煮干し	・普通牛乳 ・キングクリップ・鶏卵 ・ゆで卵・ロースハム ・まぐろ油漬缶詰(白)	・無塩バター・片栗粉・薄力粉 ・生パン粉・調合油 ・マヨネーズ・黒砂糖・ごま油	・かぼちゃ・たまねぎ・あおのり ・レタス・キャベツ・きゅうり ・にんじん・オレンジ・トマト
9 金	麦・マーজনごはん 味噌汁(へちま・卵・わかめ) 野菜の炒め物 冷奴 ちくわ オレンジ	ごまいり砂糖天ぷら 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・絹ごし豆腐・煮干し ・焼き竹輪・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・調合油 ・いりごま・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・へちま・乾わかめ・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
12 月	麦・マーজনごはん 味噌汁(しいたけ・卵) 千切り炒め ポテタコ オレンジ	ゴマ菓子 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・蒸しかまぼこ・いいたこ ・ぶたかたロース	・精白米・押麦・きび ・しらたき・じゃがいも ・薄力粉・調合油・ごま ・マシュマロ・コーンフレーク	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ ・切干しだいこん・刻み昆布 ・にんじん・オレンジ
13 火	麦・マーজনごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) さんまの梅巻 ひじき炒め オレンジ	かぼちゃ餅 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・さんま・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・きな粉・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・調合油・片栗粉・上新粉 ・グラニュー糖・薄力粉	・とうがらし・乾しいたけ・青ねぎ ・うめ調味漬・乾ひじき・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ ・かぼちゃ
14 水	ちりめんごはん すまし汁(しいたけ・えのき) ポークビーンズ もずくの酢の物 オレンジ	スイートポテト 牛乳 煮干し	・しらす干し・油揚げ ・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・大豆 ・ぶたかたロース ・普通牛乳・煮干し	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・さつまいも ・無塩バター・グラニュー糖	・ゆでグリーンピース・乾しいたけ ・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・おきなももずく ・きゅうり・オレンジ
15 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	
16 金	きのこスパゲティ コーンスープ ワカメサラダ 棒チーズ オレンジ	ごま塩おにぎり 牛乳 煮干し	・ベーコン ・あさり水煮缶詰・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ ・普通牛乳・煮干し	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・黒砂糖 ・ごま油・精白米・いりごま	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・えのきたけ ・マッシュルーム水煮缶・乾しいたけ ・コーン缶詰クリーム・乾わかめ ・トマト・レタス・キャベツ
17 土	麦・マーজনごはん すまし汁(しめじ・えのき) 魚のチーズ、ケチャップ焼き 揚げじゃがいもの和え物 オレンジ		・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・しいら・ロースハム ・パルメザンチーズ	・精白米・押麦・きび ・じゃがいも・黒砂糖・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・オレンジ
19 月	沖縄そば 納豆和え トマト オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース・油揚げ ・蒸しかまぼこ・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・ぶた軟骨・納豆	・沖縄そば・黒砂糖 ・マヨネーズ・七分つき米 ・いりごま・グラニュー糖	・まこんぶ・青ねぎ・キャベツ ・きゅうり・トマト・オレンジ
20 火	麦・マーজনごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) レバーフライ 春雨和え オレンジ	フルーツムース クラッカー 煮干し	・沖縄豆腐・ゼラチン ・きびなご調味干し・鶏卵 ・ぶた肝臓・煮干し ・普通牛乳・生クリーム	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・なたね油 ・緑豆はるさめ・黒砂糖 ・ごま油・グラニュー糖	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・きゅうり・にんじん・きくらげ ・オレンジ・パインアップルジュース
21 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 ・ほうれんそう・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
22 木	麦・マーজনごはん 味噌汁(小松菜・卵) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	芋かりんとう 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏もも・大豆 ・さけ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・しらたき・さつまいも ・調合油	・こまつな・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
26 月	麦・マーজনごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) 肉じゃが きゅうりスティック オレンジ	シークワサーゼリー ハチャゴメ 煮干し	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・牛リブロース・煮干し	・精白米・押麦・きび ・じゃがいも・しらたき ・調合油・黒砂糖・片栗粉 ・おこし	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・にんじん・たまねぎ・きゅうり ・オレンジ
27 火	わかめごはん すまし汁(大根・ちくわ) あじフライ トマトサラダ オレンジ	スナックパン 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・あじ ・鶏卵・普通牛乳・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり・オレンジ
28 水	麦・マーজনごはん 五目スープ おから炒め 魚のケチャップ煮 オレンジ	チロリアンヨーグルト クラッカー 煮干し	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから・めばる・煮干し ・ぶたかたロース(赤肉)	・精白米・押麦・きび ・しらたき・調合油・片栗粉	・とうがん・にんじん・乾しいたけ ・青ねぎ・たまねぎ・だいずもやし ・乾ひじき・にら・トマトケチャップ ・オレンジ
29 木	芋ごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) ゴーヤーチャンプルー さばの味噌煮 オレンジ	バナナ 牛乳 煮干し	・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・油揚げ ・さば・麦みそ・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・調合油	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・にがり・にんじん・だいずもやし ・たまねぎ・オレンジ・バナナ
30 金	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ	チョコスティックパン 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	・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
土曜日 メニュー	ジューシー 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