

令和5年 7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
3 月	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	マーブルケーキ 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し ・ブレスハム・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 ・グラニュー糖・無塩バター	・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
4 火	沖縄そば 和風納豆和え トマト オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ ・きびなご調味干し ・ぶた軟骨・納豆 ・若鶏ささ身・油揚げ	・沖縄そば・黒砂糖 ・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
5 水	麦・マージンごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ	フルーツポンチ 煮干し	・沖縄豆腐 ・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	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・オレンジ ・すいか・パインアップル缶詰 ・みかん缶詰
6 木	味つけロール プイヤベース ハムともやしのサラダ 棒チーズ オレンジ	鮭おにぎり 牛乳 煮干し	・たい・煮干し ・ロースハム・しらす干し ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・じゃがいも・黒砂糖・ごま油 ・いりごま・精白米	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・にんにく・きゅうり・だいずもやし ・トマト・キャベツ・オレンジ
7 金	支那そば かき揚げ(さつまいも・ゴーヤー) 棒チーズ きゅうりスティック ウイナーのボイル スイカ	かき氷	・煮干し・鶏卵 ・プロセスチーズ ・ウイナーソーセージ ・乾いんげんまめ	・沖縄そば・ごま油・粉糖 ・さつまいも・薄力粉・調合油 ・黒砂糖・グラニュー糖	・にがうり・にんじん・きゅうり ・すいか
10 月	スパゲティミートソース コーンスープ 海鮮サラダ オレンジ	お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳 煮干し	・ぶたひき肉・ぶた肝臓 ・パルメザンチーズ・鶏卵 ・あまえび・焼き竹輪 ・納豆・ベーコン ・普通牛乳・煮干し	・マカロニ・スパゲティ ・片栗粉・調合油・じゃがいも ・黒砂糖・ごま油・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんにく・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム・水戻しわかめ ・レタス・トマト・きゅうり ・オレンジ・キャベツ・あおのり
11 火	小豆ごはん イナムドゥチ 魚のてんぷら ワカメサラダ オレンジ	ジャムサンド 牛乳 煮干し	・ゆであずき ・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 ・鶏卵	・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 ・ピーナッツバター	・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 ・いちごジャム
12 水	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ	蒸しパンレーズン 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 ・まだこ・麦みそ ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・ピーナッツバター・黒砂糖 ・ホットケーキミックス	・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 ・レーズン
13 木	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	チョコスティックパン 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏むね・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・調合油	・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
14 金	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	ゴマクッキー 牛乳 煮干し	・若鶏ささ身・鶏卵 ・ゆし豆腐・麦みそ ・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま ・無塩バター	・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
18 火	芋ごはん 味噌汁(大根・しいたけ) わかさぎの南蛮漬け フーイリチー オレンジ	シークワサーゼリー 乾パン 煮干し	・きびなご調味干し ・麦みそ・わかさぎ・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し	・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 ・乾パン	・だいこん・乾しいたけ・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
19 水	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 芋コロッケ コーンサラダ(キャベツ) オレンジ	チョコチップクッキー 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・さつまいも・薄力粉 ・生パン粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油・グラニュー糖 ・無塩バター	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・にんじん・たまねぎ・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 味噌汁(へちま・わかめ・ねぎ) 野菜の炒め物 さばのおろし煮 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・麦みそ・に ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・鶏卵・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・黒砂糖・薄力粉	・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 ・だいこん・オレンジ・にら
24 月	ちりめんごはん すまし汁(しいたけ・ちくわ) 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 ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・トマトケチャップ ・おきなわもずく・きゅうり ・オレンジ
25 火	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 小松菜の胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	芋かりんとう 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・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・さつまいも	・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 ・オレンジ
26 水	ちらし寿司(ひじき・大豆) 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	・大豆・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	・乾ひじき・にんじん・きゅうり ・べったら漬・青ねぎ・ほうれんそう ・冷凍コーン・パインアップル缶詰
27 木	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	フルーツゼリー ハチャゴメ 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳・ゼラチン ・煮干し	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・調合油・じゃがいも ・無塩バター・おこし	・こまつな・青ピーマン・たまねぎ ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ・マッシュルーム水煮缶 ・パインアップル缶詰・乾しいたけ ・トマトケチャップ・あおのり
28 金	麦・マージンごはん 卵とえのきのスープ 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	ラスク 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し・しいら ・パルメザンチーズ ・ロースハム・きな粉 ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・じゃがいも・黒砂糖・調合油 ・食パン・無塩バター	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・オレンジ
31 月	麦・マージンごはん コーンスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	アメリカンドック 牛乳 煮干し	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたひき肉・ロースハム ・ウイナーソーセージ ・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・調合油 ・ホットケーキミックス	・コーン缶詰クリーム・にんじん ・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
土曜日 メニュー	ジュージー 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