

令和5年 8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 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	あげパン 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・麦みそ・ぶたもも(赤肉) ・鶏卵・きな粉・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・ロールパン・黒砂糖	・だいこん・ごぼう・にんじん ・青ねぎ・にら・きゅうり・オレンジ
2 水	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	ヨーグルトケーキ クラッカー 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・あじ ・鶏卵・生クリーム ・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・グラニュー糖	・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・レモン果汁
3 木	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	ごまいり砂糖天ぷら 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・黒砂糖・調合油・いりごま ・薄力粉・グラニュー糖 ・無塩バター	・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
4 金	麦・マージンごはん 味噌汁(冬瓜・しめじ) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ オレンジ	そばがりがり 牛乳 煮干し	・蒸しかまぼこ・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	・精白米・押麦・きび・パン粉 ・黒砂糖・ごま油・沖縄そば ・なたね油	・とうがん・ぶなしめじ・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
7 月	麦・マージンごはん 味噌汁(えのき・大根) ゴーヤーチャンプルー 生姜焼き オレンジ	フルーツポンチ 煮干し	・蒸しかまぼこ ・きびなご調味干し ・金山寺みそ・鶏卵 ・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・きび・調合油 ・黒砂糖	・えのきたけ・だいこん ・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・すいか ・パインアップル缶詰・みかん缶詰
8 火	焼きそば すまし汁(わかめ・とうふ) イカの五色和え オレンジ	バナナケーキ 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース ・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・あかいか・麦みそ・鶏卵 ・普通牛乳・煮干し	・沖縄そば・調合油・いりごま ・黒砂糖 ・ホットケーキミックス ・グラニュー糖・無塩バター	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・あおのり・水戻しわかめ ・青ねぎ・だいこん・きゅうり ・オレンジ・バナナ・レモン果汁
9 水	ジューシー ソーメン汁 トマトサラダ 煮付け(三枚肉) オレンジ	チョコスティックパン 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し・煮干し ・ぶたかたロース・普通牛乳	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油	・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
10 木	胚芽ロール かぼちゃポタージュ ハンバーグ 野菜サラダ(キャベツ) スライスチーズ オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・普通牛乳・ぶたひき肉 ・牛ひき肉・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ・油揚げ ・煮干し	・無塩バター・片栗粉・パン粉 ・黒砂糖・ごま油・七分つき米 ・いりごま・グラニュー糖	・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
14 月	のりごはん 味噌汁(へちま・卵・わかめ) わかさぎの南蛮漬け ポテトサラダ オレンジ	プリン かあさんビスケット 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・わかさぎ・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・マヨネーズ ・マカロニ・スパゲティ	・味噌汁のり・へちま・乾わかめ ・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
15 火	麦・マージンごはん へちまの味噌煮 揚げじゃがいもの和え物 ちくわ オレンジ	よもぎ餅 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・ロースハム ・焼き竹輪・きな粉 ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・じゃがいも・黒砂糖・上新粉 ・グラニュー糖	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ ・よもぎ
16 水	梅ごはん ゆし豆腐 とんかつ 春雨和え オレンジ	オートミルククッキー 牛乳 煮干し	・ゆし豆腐・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・オートミール ・グラニュー糖・無塩バター	・梅干し・青ねぎ・きゅうり ・にんじん・きくらげ・オレンジ ・レーズン
17 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	
18 金	麦・マージンごはん コーンスープ マーボー豆腐 和風ごぼうサラダ オレンジ	黒糖カステラ 牛乳 煮干し	・鶏卵・沖縄豆腐 ・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 ・黒砂糖・強力粉・粉糖 ・いりごま	・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・レーズン
21 月	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) グリーンマッシュ(青海苔) 昆布イリチー オレンジ	ゴマクッキー 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・煮干し ・蒸しかまぼこ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび ・しらたき・黒砂糖・いりごま ・じゃがいも・無塩バター ・薄力粉・グラニュー糖	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・刻み昆布・乾しいたけ・あおのり ・オレンジ
22 火	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	大学芋 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 ・黒砂糖・いりごま	・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
23 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 オレンジ	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 ・オレンジ
24 木	納豆スパゲティー かぼちゃスープ 野菜サラダ(キャベツ) ゆで卵 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳 煮干し	・納豆・CHEDDAR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 ・精白米	・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
25 金	麦・マージンごはん 味噌汁(へちま・卵) 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	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・めばる・普通牛乳 ・生クリーム・煮干し	・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	・へちま・青ねぎ・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
28 月	芋ごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) パイア炒め さばの味噌煮 オレンジ	くずもち 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰・さば ・麦みそ・きな粉 ・普通牛乳・煮干し	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・なたね油・くず粉 ・黒砂糖	・とうがらし・乾しいたけ・青ねぎ ・パイア・にら・にんじん ・オレンジ
29 火	麦・マージンごはん 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	粉チーズラスク 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・さんま ・おから・パルメザンチーズ ・ぶたかたロース(赤肉)	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・調合油・片栗粉・しらたき ・食パン・オリーブ油	・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・あおのり
31 木	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ	みそかりんとう 牛乳 煮干し	・ぶたもも(赤肉)・普通牛乳 ・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・鶏卵	・精白米・押麦・じゃがいも ・ピーナッツバター・黒砂糖 ・薄力粉・グラニュー糖 ・いりごま・調合油	・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