

令和5年 9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 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	梅おにぎり 牛乳 煮干し	・若鶏もも ・あさり水煮缶詰 ・普通牛乳 ・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 ・精白米・いりごま	・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・梅干し
4 月	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 八宝菜 かぼちゃの素焼き オレンジ	カルシウムクッキー 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・あかいか ・ぶたかたローズ(皮脂無) ・さくらえび素干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・ホットケーキミックス ・薄力粉	・えのきたけ・ぶなしめじ・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 ・乾ひじき
5 火	麦・マージンごはん すまし汁(大根・ちくわ) ハムともやしのサラダ 鮭のみそ焼き オレンジ	かぼちゃ餅 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ロースハム・しらす干し ・さけ・金山寺みそ ・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・黒砂糖 ・ごま油・グラニュー糖 ・いりごま・調合油・上新粉	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・きゅうり・だいずもやし・トマト ・キャベツ・オレンジ・かぼちゃ
6 水	お弁当会	アイスクリーム 乾パン	・アイスクリーム	・乾パン	
7 木	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) オレンジ	かき揚げ (さつまいも・ゴーヤー) 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・鶏卵 ・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 ・さつまいも・薄力粉・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 ・にがうり
8 金	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 小松菜の胡麻和え 照り焼きチキン 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 ・若鶏もも・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・さつまいも ・グラニュー糖・調合油	・乾しいたけ・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 ・おろししょうが・レモン果汁 ・オレンジ
11 月	麦・マージンごはん 味噌汁(へちま・卵・わかめ) ブロッコリー炒め 白身魚のゴマソースがけ オレンジ	ヨーグルトパンケーキ 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) ・キングクリップ ・プレーンヨーグルト	・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 ・ホットケーキミックス	・へちま・乾わかめ・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・レーズン
12 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	ピザ風お好み焼き 牛乳 煮干し	・ぶたかた(赤肉) ・ぶた肝臓 ・きびなご調味干し ・麦みそ・沖縄豆腐・鶏卵 ・ロースハム・普通牛乳	・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 ・薄力粉	・にんじん・こまつな・にんにく ・きゅうり・きくらげ・オレンジ ・たまねぎ・トマト
13 水	支那そば イカの五色和え ウインナーのポイル 棒チーズ オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・煮干し・あかいか ・麦みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ・油揚げ	・沖縄そば・ごま油・粉糖 ・いりごま・黒砂糖 ・七分つき米・グラニュー糖	・だいこん・きゅうり・にんじん ・オレンジ
14 木	麦・マージンごはん 五目スープ おから炒め 魚のケチャップ煮 オレンジ	グレープゼリー かあさんビスケット 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 ・ぶたかたローズ(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
15 金	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・ちくわ) シブイのあんかけ 和風サラダ 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 ・ぶたひき肉・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏卵・きな粉・普通牛乳	・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 ・調合油	・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
19 火	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 ハムともやしのサラダ オレンジ	芋天ぷら(50g) 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 ・バルメザンチーズ ・ロースハム・しらす干し	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・マヨネーズ・黒砂糖・ごま油 ・さつまいも・薄力粉・調合油	・にんじん・乾しいたけ・にら ・たまねぎ・きゅうり・だいずもやし ・トマト・キャベツ・オレンジ
20 水	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	ぜんざい 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 ・乾いんげんまめ・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・じゃがいも・黒砂糖・白玉粉	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ
21 木	スパゲティナポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ 棒チーズ オレンジ	マーブルケーキ 牛乳 煮干し	・ウインナーソーセージ ・きびなご調味干し ・あまえび・焼き竹輪 ・プロセスチーズ・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・グラニュー糖 ・無塩バター	・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
22 金	麦・マージンごはん 味噌汁(へちま・卵) 野菜の炒め物 さばのおろし煮 オレンジ	フルーツポンチ 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・黒砂糖	・へちま・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 ・すいか・パイナップル缶詰 ・みかん缶詰
25 月	シーフードピラフ すまし汁(油揚げ・しめじ) コーンサラダ(キャベツ) ウインナーのポイル オレンジ	フランスパン 牛乳 煮干し	・あまえび・するめいか ・まだこ・油揚げ・鶏卵 ・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 ・フランスパン ・バターピーナッツ	・マッシュルーム水煮缶・たまねぎ ・にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ ・えのきたけ・青ねぎ・冷凍コーン ・きゅうり・レタス・キャベツ ・オレンジ・ブルーベリージャム
26 火	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) さんまの梅巻 ひじき炒め オレンジ	ゴマ菓子 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・さんま・沖縄豆腐 ・ぶたかたローズ(赤肉) ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・調合油・片栗粉・ごま ・マシュマロ・コーンフレーク	・水戻しわかめ・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
27 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 パイナップル	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 ・べつたら漬・青ねぎ・ほうれんそう ・冷凍コーン・パイナップル缶詰
28 木	鮭ごはん ゆし豆腐 ひじきサラダ じゃがいものそぼろ煮 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	・ゆし豆腐・麦みそ ・煮干し・焼き竹輪 ・ベーコン・わかさぎ ・鶏卵・普通牛乳	・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・グラニュー糖 ・コーンフレーク・無塩バター	・青ねぎ・乾ひじき・トマト・レタス ・キャベツ・たまねぎ・オレンジ
29 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 ・きびなご調味干し ・麦みそ・沖縄豆腐 ・鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵	・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
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 ・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