

令和5年10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
2 月	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 煮込みハンバーグ トウモロコシ ブロッコリーのゆで煮 みかん	ちんぴん 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵・きびなご調味干し ・ふたひき肉・牛ひき肉 ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・パン粉 ・とうもろこし・黒砂糖 ・薄力粉・調合油	・ぶなしめじ・えのきたけ・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・みかん
3 火	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 魚フライ なすの味噌煮 みかん	ドロップクッキー 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵・きびなご調味干し ・しらら・ベーコン・麦みそ ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・調合油・片栗粉 ・ホットケーキミックス・グラニュー糖 ・バター・ピーナッツ	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・みかん ・レーズン
4 水	麦・マージンごはん 味噌汁(大根・ねぎ) ちくわ 野菜の炒め物 冷奴 みかん	チョコチップクッキー 牛乳 煮干し	・油揚げ・金山寺みそ・絹ごし豆腐 ・きびなご調味干し・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・焼き竹輪・鶏卵	・精白米・押麦・きび・調合油 ・薄力粉・グラニュー糖 ・無塩バター	・だいこん・水戻しわかめ・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・みかん
5 木	きのこスパゲティ コーンスープ ワカメサラダ 棒チーズ みかん	ごまいり砂糖天ぷら 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・いりごま・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・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・みかん
6 金	芋ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) わかさぎの南蛮漬け フーイリチー みかん	チロリアンヨーグルト クラッカー 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し・わかさぎ ・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・車心	・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・みかん ・ゆで乾しいたけ・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・みかん
10 火	焼きそば すまし汁(冬瓜・豆腐) イカの五色和え みかん	鮭おにぎり 牛乳 煮干し	・ふたかたロース ・沖縄豆腐・あかい ・きびなご調味干し・麦みそ ・普通牛乳・煮干し	・沖縄そば・調合油・いりごま ・黒砂糖・精白米	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・あおのり・とうがん ・水戻しわかめ・青ねぎ・だいこん ・きゅうり・みかん
11 水	麦・マージンごはん 味噌汁(えのき・大根) いりどり 鮭の塩焼き みかん	ヒラヤーチー 牛乳 煮干し	・蒸しかまぼこ ・きびなご調味干し ・金山寺みそ・鶏もも・大豆 ・さけ・鶏卵・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・しらたき・薄力粉・調合油	・えのきたけ・だいこん ・だいこんの葉・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・みかん・にら
12 木	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) グリーンマッシュ(青海苔) レパニラ炒め みかん	みそかりんと 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・ふた肝臓 ・ふたかたロース ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・粉糖・じゃがいも・無塩バター ・薄力粉・グラニュー糖 ・いりごま・調合油	・こまつな・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・みかん
13 金	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 煮付け きゅうりスティック みかん	アイスクリーム 乾パン 煮干し	・焼き竹輪・きびなご調味干し ・ふたばら・煮干し ・木綿豆腐・アイスクリーム	・精白米・押麦・きび・粉糖 ・なたね油・板こんにやく ・乾パン	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・だいこん・えなごにおにこんぶ ・きゅうり・みかん
16 月	チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) 棒チーズ みかん	アメリカンドック 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 ・ホットケーキミックス	・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・みかん
17 火	小豆ごはん イナムドウチ ちくわの磯辺揚げ ワカメサラダ みかん	スイートポテト 牛乳 煮干し	・ゆであずき ・ふたかた(赤肉) ・蒸しかまぼこ・麦みそ ・煮干し・焼き竹輪 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・いりごま・しらたき ・薄力粉・黒砂糖・ごま油 ・さつまいも・無塩バター ・グラニュー糖	・乾しいたけ・だいこん・青ねぎ ・キャベツ・黒砂糖・ごま油 ・レタス・キャベツ・みかん ・トマト
18 水	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) みかん	バナナケーキ 牛乳 煮干し	・ふたもも(赤肉)・ふた肝臓 ・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 ・ホットケーキミックス ・グラニュー糖・無塩バター	・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・みかん ・バナナ・レモン果汁
19 木	麦・マージンごはん すまし汁(冬瓜・わかめ) レパニラフライ 春雨和え みかん	お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・ふた肝臓・鶏卵 ・普通牛乳・納豆 ・ベーコン・煮干し	・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	・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 ・みかん・キャベツ・たまねぎ ・トマトケチャップ・あおのり
20 金	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) みかん	フルーツムース かあさんビスケット 煮干し	・普通牛乳 ・キングクリップ・鶏卵 ・ゆで卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・生クリーム・ゼラチン	・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 ・グラニュー糖	・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・みかん ・パインアップルジュース
23 月	麦・マージンごはん 味噌汁(しいたけ・卵) 千切り炒め ポテタコ みかん	スナックパン 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・蒸しかまぼこ ・ふたかたロース ・いいだこ	・精白米・押麦・きび ・しらたき・じゃがいも ・薄力粉・調合油	・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・みかん
24 火	麦・マージンごはん かき玉汁 ブロッコリー炒め 焼き鳥 みかん	蒸しパンレーズン 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏むね・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・ホットケーキミックス	・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・みかん・レーズン
25 水	芋ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) パパイア炒め さばの味噌煮 みかん	こしあん入り餅 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰・さば ・麦みそ・こしあん ・きな粉・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・なたね油 ・道明寺粉・グラニュー糖 ・麦こがし	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・パパイア・にら・にんじん・みかん
26 木	沖縄そば 納豆和え トマト みかん	いなりずし 牛乳 煮干し	・ふたかたロース・蒸しかまぼこ ・きびなご調味干し・ふた軟骨 ・納豆・若鶏ささ身・油揚げ	・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・みかん
27 金	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 みかん	バナナ 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し・わかさぎ ・プレスハム・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・薄力粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・にんじん・きゅうり・りんご ・みかん・バナナ
30 月	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) 肉じゃが きゅうりスティック みかん	ジャムサンド 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・牛リソース・普通牛乳 ・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 ・食パン・ピーナッツバター	・とうがらし・乾しいたけ・青ねぎ ・にんじん・たまねぎ・きゅうり ・みかん・いちごジャム
31 火	ちらし寿司 貝汁 ほうれん草の白和え チキンのから揚げ みかん	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・みかん
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 みかん	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 ・みかん