

令和 5年 11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	水	ちりめんごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) ポークビーンズ もずくの酢の物 みかん	ゴマクッキー 牛乳 煮干し	・しらす干し・油揚げ ・きびなご調味干し・大豆 ・ぶたかたロース・鶏卵 ・普通牛乳・煮干し	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま ・無塩バター	・ゆでグリーンピース・とうがらし ・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・みかん
2	木	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 みかん	そばがりがり 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・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 ・沖縄そば・なたね油	・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・みかん
6	月	小豆ごはん 中身汁 五目煮 ブロッコリーのゆで煮 みかん	粉チーズラスク 牛乳 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・パルメザンチーズ	・精白米・いりごま・しらたき ・食パン・オリーブ油	・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・みかん・あおのり
7	火	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 みかん	かき揚げ (インゲン・ソーセージ) 牛乳 煮干し	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたひき肉・ロースハム ・魚肉ソーセージ ・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・薄力粉・調合油	・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 ・みかん・さいりんげん
8	水	芋ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) フーイリチー サバの塩焼き みかん	ポップコーン りんご 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・普通牛乳・煮干し	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・車ふ・調合油 ・ポップコーン	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・キャベツ・だいずもやし・にんじん ・たまねぎ・青ピーマン・みかん ・りんご
9	木	麦・マージンごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) みかん	黒糖カステラ 牛乳 煮干し	・油揚げ ・きびなご調味干し ・麦みそ ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳・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・強力粉・粉糖 ・いりごま	・だいこん・青ねぎ・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
10	金	芋天ぷら(50g) ふかし芋 スイートポテト 芋くず天ぷら 芋かりんとう 大学芋 芋コロッケ 芋パイ みかん	シークワーサーゼリー 乾パン	・鶏卵・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・さつまいも・薄力粉・調合油 ・無塩バター・グラニュー糖 ・タピオカ・いりごま・黒砂糖 ・生パン粉・乾パン	・にら・にんじん・たまねぎ・みかん
13	月	わかめごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) あじフライ トマトサラダ みかん	アイスクリーム 乾パン	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し・あじ ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白) ・アイスクリーム	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油・乾パン	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり・みかん
14	火	支那そばチャンプルー きのこ汁(えのき・しいたけ) ワカメサラダ 焼き鳥 みかん	いなりずし 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰 ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白)・鶏むね ・油揚げ・普通牛乳・煮干し	・沖縄そば・黒砂糖・ごま油 ・七分つき米・いりごま ・グラニュー糖	・にら・えのきたけ・乾しいたけ ・ぶなしめじ・青ねぎ・乾わかめ ・トマト・レタス・キャベツ・みかん
15	水	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 みかん	ビスケットケーキ 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・さけ ・金山寺みそ・生クリーム ・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	・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 ・みかん
16	木	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) レバーフライ 春雨和え みかん	ジャムサンド 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶた肝臓・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・なたね油・ごま油 ・緑豆はるさめ・黒砂糖 ・食パン・ピーナッツバター	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・きゅうり・にんじん・きくらげ ・みかん・いちごジャム
17	金	胚芽ロール かぼちゃポターージュ 魚フライ(タルタルソース) 野菜サラダ(キャベツ) みかん	ごま塩おにぎり 牛乳 煮干し	・普通牛乳・キングクリップ ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白) ・ゆで卵・煮干し	・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 ・精白米・いりごま	・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
20	月	鮭ごはん 味噌汁(わかめ・卵) 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 みかん	フルーツゼリー ハチャゴメ 煮干し	・油揚げ・鶏卵・煮干し ・麦みそ・焼き竹輪 ・ベーコン・わかさぎ ・ゼラチン	・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・おこし	・水戻しわかめ・青ねぎ・乾ひじき ・トマト・レタス・キャベツ ・たまねぎ・みかん・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰
21	火	ジュシー ソーメン汁 コーンサラダ(キャベツ) 煮付け(三枚肉) みかん	くずもち 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・きな粉 ・普通牛乳・煮干し	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油・くず粉	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・冷凍コーン・きゅうり ・レタス・キャベツ・みかん
22	水	麦・マージンごはん 味噌汁(しいたけ・卵) パパイア炒め 生姜焼き みかん	ふかし芋 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・まぐろ味付け缶詰 ・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・なたね油・黒砂糖 ・さつまいも	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・パイア ・にら・にんじん・しょうが・みかん
24	金	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) みかん	あげパン 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 ・まだこ・麦みそ・きな粉 ・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 ・ロールパン・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・みかん
27	月	スパゲティ・ミートソース コーンスープ 海鮮サラダ みかん	オートミールクッキー 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 ・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 ・オートミール・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・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・みかん ・レーズン
28	火	麦・マージンごはん 味噌汁(わかめ・豆腐) 魚のあんかけ マカロニサラダ みかん	スナックパン 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・麦みそ・めばる・鶏卵 ・普通牛乳・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 ・じゃがいも・マヨネーズ	・乾わかめ・青ねぎ・えのきたけ ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・乾しいたけ・きゅうり・みかん
29	水	ちらし寿司(ひじき・大豆) すまし汁(もずく・ちくわ) 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・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・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・もずく・青ねぎ ・ほうれんそう・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
30	木	野菜そば トマト きゅうりスティック みかん ウインナーのポイル	梅おにぎり 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・ぶた軟骨 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・煮干し	・沖縄そば・調合油・精白米 ・いりごま	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・青ピーマン・トマト ・きゅうり・みかん・梅干し
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