

令和5年12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:調子をとのえる
1 金	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) いりどり 鮭の塩焼き みかん	ボンデQ 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・きな粉・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・きび ・しらたき ・ホットケーキミックス ・調合油・黒砂糖	・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・みかん
4 月	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 昆布イリチー グリーンマッシュ(青海苔) みかん	ちんぴん 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・鶏卵・煮干し	・精白米・押麦・きび ・しらたき・黒砂糖 ・じゃがいも・無塩バター ・薄力粉・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・刻み昆布・乾しいたけ・あおのり ・みかん
5 火	芋ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) パパイヤ炒め さばの味噌煮 みかん	ぜんざい 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰・さば ・乾いんげんまめ・煮干し	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま・なたね油・黒砂糖 ・白玉粉	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・パイア ・にら・にんじん・みかん
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	納豆スパゲティ かぼちゃスープ トマトサラダ ゆで卵 みかん	わかめおにぎり 牛乳 煮干し	・納豆・チェダーチーズ ・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 ・トマト・キャベツ・きゅうり ・みかん
8 金	のりごはん 味噌汁(しいたけ・卵) わかさぎの南蛮漬け サラスパ みかん	プリン ハチャゴメ 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・わかさぎ・プレスハム ・煮干し	・精白米・押麦・薄力粉 ・片栗粉・調合油・黒砂糖 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・おこし	・味付けのり・ゆで乾しいたけ ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・トマト・きゅうり・りんご・みかん
11 月	カレーライス アーサ汁 酢みそ和え(まだこ) みかん	ごまいり砂糖天ぷら 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 ・いりごま・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター ・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
12 火	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	バナナ 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたばら・煮干し ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・粉糖 ・なたね油・板こんにやく	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・だいこん・えながおにこんぶ ・きゅうり・みかん・バナナ
13 水	ジュシー きのこ汁(えのき・しいたけ・しめじ) 和風サラダ 焼き鳥 みかん	超熟ロールレーズン 牛乳 煮干し	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・鶏むね・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・黒砂糖・ごま油 ・ぶどうパン	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ ・ぶなしめじ・だいこん・きゅうり ・乾わかめ・みかん
14 木	わかめおにぎり きゅうりスティック トマト ブロッコリーのゆで煮 レバーフライ チキンギリル もずくの酢の物 ウィナーのポイル みかん	シフォンケーキ 牛乳	・ぶた肝臓・鶏卵 ・普通牛乳・若鶏手羽 ・ウインナーソーセージ	・精白米・薄力粉・生パン粉 ・調合油・黒砂糖 ・とうもろこし・食パン ・ピーナッツバター ・さつまいも・白ざら糖	・きゅうり・トマト・ブロッコリー ・おきなわもずく・いちごジャム ・みかん
15 金	麦・マージンごはん コーンスープ マーボナス 和風ごぼうサラダ みかん	マーブルケーキ 牛乳 煮干し	・鶏卵・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・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・コーン缶詰クリーム・にんじん ・なす・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
18 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	ゴマ菓子 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・ごま・マシュマロ ・コーンフレーク	・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
19 火	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 みかん	芋かりんとう 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・さつまいも	・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・みかん
20 水	小豆ごはん イナムドウト ちくわの磯辺揚げ ワカメサラダ みかん	ヨーグルトケーキ クラッカー 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・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 ・グラニュー糖	・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・みかん ・レモン果汁
21 木	胚芽ロール かぼちゃポタージュ ハムともやしのサラダ スライスチーズ みかん	大学芋 牛乳 煮干し	・普通牛乳・ロースハム ・しらす干し ・プロセスチーズ・煮干し	・無塩バター・片栗粉・黒砂糖 ・ごま油・さつまいも ・いりごま・調合油	・かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり ・だいずもやし・トマト・キャベツ ・みかん
22 金	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	ピザ風お好み焼き 牛乳 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 ・ロースハム・普通牛乳 ・チェダーチーズ	・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	・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
25 月	麦・マージンごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 小松菜の胡麻和え 照り焼きチキン みかん	ヨーグルトパンケーキ 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・若鶏もも ・プレーンヨーグルト ・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 ・ホットケーキミックス	・ぶなしめじ・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 ・みかん・レーズン
26 火	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 みかん	チョコと コーンフレーククッキー 牛乳 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 ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・調合油・片栗粉 ・コーンフレーク・無塩バター ・グラニュー糖 ・ミルクチョコレート	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・みかん
27 水	わかめごはん 味噌汁(しいたけ・卵) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ みかん	チョコスティックパン 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・鶏ひき肉 ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・パン粉 ・黒砂糖・ごま油	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・にんじん ・乾ひじき・だいこん・きゅうり ・乾わかめ・たまねぎ・みかん
28 木	沖縄そば 和風納豆和え トマト みかん	いなりずし 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ・ぶた軟骨・納豆 ・きびなご調味干し ・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・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