

令和6年 1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
4 木	カレーライス すまし汁(しめじ・えのき) 酢みそ和え(まだこ) みかん	おととつと りんご 麦茶 カルピス	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まだこ・麦みそ	・精白米・押麦・じゃがいも ・ピーナッツバター・黒砂糖	・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・えのきたけ・ぶなしめじ ・青ねぎ・きゅうり・キャベツ ・乾わかめ・みかん・りんご
5 金	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) シブイのあんかけ 和風サラダ みかん	ラスク 牛乳 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・ぶたひき肉 ・煮干し・まぐろ油漬缶詰(白) ・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 ・食パン・無塩バター	・こまつな・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・みかん
9 火	麦・マージンごはん 卵とえのきのスープ ひじき炒め わかさぎのから揚げ みかん	ドロップクッキー 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・わかさぎ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・調合油・ホットケーキミックス ・薄力粉・グラニュー糖 ・バターピーナッツ	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・みかん・レーズン
10 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	
11 木	スパゲティーナポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ 棒チーズ みかん	グレーゼリー かあさんビスケット 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・煮干し	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・黒砂糖・ごま油	・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・みかん
12 金	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 揚げじゃがいもの和え物 みかん	ムーチー 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・ロースハム ・パルメザンチーズ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・マヨネーズ・じゃがいも ・黒砂糖・調合油・上新粉 ・グラニュー糖・さつまいも	・にんじん・乾しいたけ・にら ・たまねぎ・きゅうり・みかん
15 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	バナナケーキ 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 ・グラニュー糖・無塩バター	・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・バナナ ・レモン果汁
16 火	麦・マージンごはん 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え みかん	ポップコーン りんご 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 ・普通牛乳・煮干し	・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 ・ポップコーン	・にんじん・こまつな・にんにく ・きゅうり・きくらげ・みかん ・りんご
17 水	ちらし寿司 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	・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	・乾しいたけ・にんじん・きゅうり ・べつたら漬・焼きのり・もずく ・青ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
18 木	胚芽ロール クリームシチュー(あさり) 野菜サラダ(キャベツ) 厚焼きたまご みかん	芋天ぷら(50g) 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 ・さつまいも・薄力粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・レタス・キャベツ・きゅうり ・乾しいたけ・青ねぎ・みかん
19 金	小豆ごはん 中身汁 五目煮 ブロッコリーのゆで煮 みかん	フランスパン 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・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・いりごま・しらたき ・フランスパン ・バターピーナッツ	・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 ・ブルーベリージャム
22 月	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・えのき) パイア炒め 生姜焼き みかん	みそかりんとう 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 ・ぶたかたロース(皮脂無) ・麦みそ・鶏卵・普通牛乳	・精白米・押麦・きび ・なたね油・黒砂糖・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま ・調合油	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・パイア・にら・にんじん ・しょうが・みかん
23 火	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 みかん	チョコチップクッキー 牛乳 煮干し	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから・ぶたかたロース(赤肉) ・めばる・鶏卵・普通牛乳	・精白米・押麦・きび ・しらたき・調合油・片栗粉 ・薄力粉・グラニュー糖 ・無塩バター	・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 ・みかん
24 水	麦・マージンごはん 味噌汁(冬瓜・しめじ) 野菜の炒め物 さばのおろし煮 みかん	蒸しパンレーズン 牛乳 煮干し	・蒸しわかめ ・きびなご調味干し ・麦みそ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・黒砂糖 ・ホットケーキミックス	・とうがん・ぶなしめじ・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・みかん ・レーズン
25 木	焼きそば すまし汁(わかめ・とうふ) トマトサラダ ウインナーのボイル みかん	わかめおにぎり 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース・沖縄豆腐 ・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	・沖縄そば・調合油・黒砂糖 ・ごま油・精白米	・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・レタス・トマト・きゅうり ・みかん
26 金	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 鮭のみそ焼き みかん	かき揚げ (インゲン・ソーセージ) 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し・さけ ・金山寺みそ ・魚肉ソーセージ ・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・薄力粉	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・ほうれん草・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・たまねぎ・さやいんげん
29 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 みかん	ヒラヤーチー 牛乳 煮干し	・焼き竹輪・きびなご調味干し ・あかいか・鶏卵 ・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・片栗粉・ごま油・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・みかん・にら
30 火	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) 煮込みハンバーグ ブロッコリーのゆで煮 トウモロコシ みかん	ぜんざい 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・牛ひき肉 ・乾いんげんまめ・煮干し	・精白米・押麦・きび・パン粉 ・とうもろこし・黒砂糖 ・白玉粉	・水戻しわかめ・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
31 水	麦・マージンごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ブロッコリー炒め 白身魚のゴマソースがけ みかん	お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳 煮干し	・油揚げ・金山寺みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・キングクリップ・鶏卵 ・納豆・ベーコン	・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	・だいこん・水戻しわかめ ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・みかん・キャベツ ・トマトケチャップ・あおのり
土曜日 メニュー	ジュース 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