

令和 6年 6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
3	月	麦・マージンごはん けんちん汁 ふーの卵焼き きゅうりスティック	カルシウムクッキー 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し ・麦みそ・ぶたもも(赤肉) ・鶏卵・さくらえび素干し ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・さといも・しらたき・車ふ ・調合油・いりごま ・ホットケーキミックス ・薄力粉	・だいこん・ごぼう・にんじん ・青ねぎ・にら・きゅうり・乾ひじき
4	火	麦・マージンごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) ブロッコリーの胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	フルーツポンチ 煮干し	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し・さけ ・金山寺みそ・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	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・ブロッコリー・キャベツ ・だいずもやし・にんじん・オレンジ ・すいか・パインアップル缶詰 ・みかん缶詰
5	水	ちりめんごはん すまし汁(しいたけ・ちくわ) ポークビーンズ もずくの酢の物 オレンジ	スナックパン 牛乳 煮干し	・しらす干し・油揚げ ・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・大豆 ・ぶたかたロース ・普通牛乳・煮干し	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖	・ゆでグリーンピース・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 ・オレンジ
6	木	麦・マージンごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ) フーイリチー さばの味噌煮 オレンジ	バナナ 牛乳 煮干し	・麦みそ ・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	・精白米・押麦・きび・車ふ ・調合油	・乾わかめ・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・オレンジ・バナナ
7	金	麦・マージンごはん かき玉汁 ブロッコリー炒め 焼き鳥 オレンジ	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 ・さつまいも	・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・オレンジ
10	月	ジューシー ソーメン汁 コーンサラダ(キャベツ) 煮付け(三枚肉) オレンジ	チョコと コーンフレーククッキー 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・鶏卵 ・普通牛乳・煮干し	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油・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・薄力粉	・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・オレンジ
11	火	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	芋かりんとう 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・調合油	・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
12	水	麦・マージンごはん 味噌汁(へちま・卵) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ オレンジ	ちんぴん 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・きび・パン粉 ・黒砂糖・ごま油・薄力粉 ・調合油	・へちま・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・オレンジ
13	木	焼きそば 味噌汁(小松菜・卵) ひじきサラダ ウインナーのポイル オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース・鶏卵 ・きびなご調味干し ・麦みそ・焼き竹輪 ・ウインナーソーセージ ・油揚げ・普通牛乳	・沖縄そば・調合油・黒砂糖 ・ごま油・七分つき米 ・いりごま・グラニュー糖	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・あおのり・こまつな ・乾ひじき・トマト・レタス ・オレンジ
14	金	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	粉チーズラスク 牛乳 煮干し	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから・めばる ・ぶたかたロース(赤肉)	・精白米・押麦・きび ・しらたき・調合油・片栗粉 ・食パン・オリーブ油	・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・あおのり
15	土	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) レバーフライ 春雨和え オレンジ		・鶏卵・きびなご調味干し ・ぶた肝臓・普通牛乳	・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	・水戻しわかめ・青ねぎ・きゅうり ・にんじん・きくらげ・オレンジ
17	月	麦・マージンごはん コーンスープ マーポーナス 和風ごぼうサラダ オレンジ	ピザ風お好み焼き 牛乳 煮干し	・鶏卵・ぶたひき肉 ・ロースハム・普通牛乳 ・CHEDDARチーズ・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	・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 ・オレンジ・トマト
18	火	梅ごはん 味噌汁(わかめ・卵) とんかつ トマトサラダ オレンジ	ビスケットケーキ 牛乳 煮干し	・油揚げ・鶏卵・煮干し ・麦みそ ・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・いりごま・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油	・梅干し・水戻しわかめ・青ねぎ ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり・オレンジ
19	水	スパゲティナーポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ 棒チーズ オレンジ	ごま塩おにぎり 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 ・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・いりごま	・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
20	木	お弁当会	アイスクリーム 乾パン	・アイスクリーム	・乾パン	
21	金	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	スイカ フルーツムース 乾パン 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 ・焼き竹輪・普通牛乳 ・生クリーム・ゼラチン	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖・ごま油 ・グラニュー糖・乾パン	・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 ・すいか・パインアップルジュース
24	月	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 オレンジ	ゴマ菓子 牛乳 煮干し	・鶏卵・煮干し・しいら ・バルメザンチーズ ・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 ・ごま・マシュマロ ・コーンフレーク	・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・オレンジ
25	火	麦・マージンごはん すまし汁(大根・ちくわ) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ	チロリアンヨーグルト クラッカー 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・しいら・鶏卵・ベーコン ・麦みそ・煮干し	・精白米・押麦・きび・薄力粉 ・パン粉・調合油・片栗粉	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・オレンジ
26	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 オレンジ	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 ・ほうれん草・冷凍コーン ・オレンジ
27	木	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・とうふ) じゃがいも・ベーコンかりかり炒め わかさぎのから揚げ オレンジ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・じゃがいも・わかさぎ ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび ・じゃがいも・調合油・薄力粉 ・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・水戻しわかめ・青ねぎ・にら ・オレンジ・レーズン
28	金	味つけロール ブイヤベース ハムともやしのサラダ 棒チーズ オレンジ	ごまいり砂糖天ぷら 牛乳 煮干し	・たい・煮干し ・ロースハム・しらす干し ・プロセスチーズ・鶏卵 ・普通牛乳	・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 ・調合油	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・にんにく・きゅうり・だいずもやし ・トマト・キャベツ・オレンジ
土曜日の メニュー		ジューシー 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