

7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 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 オレンジ	みそかりんとう 牛乳 煮干し	・焼き竹輪・きびなご調味干し ・ぶたかたロース(皮脂無) ・麦みそ・鶏卵・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 ・グラニュー糖・いりごま	・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・オレンジ
2 火	芋ごはん すまし汁(大根・ちくわ) フーイリチー サバの塩焼き オレンジ	大学芋 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 ・黒砂糖	・だいこん・水戻しわかめ・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
3 水	麦・マージンごはん 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え オレンジ	蒸しパンレーズン 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 ・ホットケーキミックス	・にんじん・こまつな・にんにく ・きゅうり・きくらげ・オレンジ ・レーズン
4 木	納豆スパゲティ かぼちゃスープ ワカメサラダ ゆで卵 オレンジ	鮭おにぎり 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 ・いりごま・精白米	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・あおのり・かぼちゃ・乾わかめ ・トマト・レタス・キャベツ ・オレンジ
5 金	ロールパン 支那そば かき揚げ(さつまいも・ゴーヤー) きゅうりスティック 棒チーズ ウインナーのポイル パナナ	かき水	・煮干し・鶏卵 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ ・乾いんげんまめ	・ロールパン・沖縄そば ・ごま油・粉糖・さつまいも ・薄力粉・調合油・黒砂糖 ・グラニュー糖	・にがうり・にんじん・きゅうり ・バナナ
8 月	麦・マージンごはん すまし汁(えのき・わかめ) ゴーヤーチャンプルー 生姜焼き オレンジ	スイートポテト 牛乳 煮干し	・きびなご調味干し・鶏卵 ・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・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 ・黒砂糖・さつまいも ・無塩バター・グラニュー糖	・えのきたけ・水戻しわかめ ・乾しいたけ・青ねぎ・にがうり ・にんじん・だいずもやし・たまねぎ ・しょうが・オレンジ
9 火	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	スナックパン 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 ・焼き竹輪・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖・ごま油	・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・オレンジ
10 水	胚芽ロール かぼちゃポタージュ ハンバーグ ハムともやしのサラダ スライスチーズ オレンジ	梅おにぎり 牛乳 煮干し	・普通牛乳・ぶたひき肉 ・牛ひき肉・鶏卵 ・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・パン粉 ・黒砂糖・ごま油・精白米 ・いりごま	・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・トマトケチャップ ・きゅうり・だいずもやし・トマト ・キャベツ・オレンジ・梅干し
11 木	のりごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) わかさぎの南蛮漬け マカロニサラダ オレンジ	チョコチップクッキー 牛乳 煮干し	・油揚げ・金山寺みそ ・きびなご調味干し ・わかさぎ・鶏卵 ・普通牛乳・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 ・じゃがいも・マヨネーズ ・グラニュー糖・無塩バター	・味付けのり・だいこん ・水戻しわかめ・たまねぎ・にんじん ・トマト・きゅうり・オレンジ
12 金	麦・マージンごはん すまし汁(冬瓜・わかめ) 白身魚のゴマソースがけ ブロッコリー炒め オレンジ	シークワサーゼリー 乾パン	・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	・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・乾パン	・とうがん・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
16 火	チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) ウインナーのポイル オレンジ	かき揚げ(なす・おくら) 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) ・ウインナーソーセージ	・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油・薄力粉	・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・オレンジ・なす・オクラ
17 水	麦・マージンごはん へちまの味噌煮 揚げじゃがいもの和え物 ちくわ オレンジ	マーブルケーキ 牛乳 煮干し	・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・ロースハム ・焼き竹輪・鶏卵 ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・きび・調合油 ・じゃがいも・黒砂糖・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ
18 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	
19 金	麦・マージンごはん 味噌汁(えのき・わかめ) 魚のあんかけ サラスパ オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳 煮干し	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・めばる・鶏卵 ・プレスハム・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 ・マヨネーズ・薄力粉・調合油	・えのきたけ・水戻しわかめ ・だいこんの葉・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・乾しいたけ・きゅうり ・りんご・オレンジ・にら
22 月	麦・マージンごはん すまし汁(しいたけ・わかめ) 肉じゃが きゅうりスティック	フルーツポンチ 煮干し	・きびなご調味干し ・牛リブロース・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	・乾しいたけ・水戻しわかめ・青ねぎ ・にんじん・たまねぎ・きゅうり ・すいか・パインアップル缶詰 ・みかん缶詰
23 火	麦・マージンごはん 味噌汁(小松菜・卵) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	フルーツゼリー クラッカー 煮干し	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏もも・大豆 ・さけ・ゼラチン・煮干し	・精白米・押麦・きび ・しらたき	・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・オレンジ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰
24 水	麦・マージンごはん すまし汁(しめじ・えのき) 煮込みハンバーグ トウモロコシ ブロッコリーのゆで煮 オレンジ	アメリカンドック 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・牛ひき肉 ・鶏卵・ウインナーソーセージ	・精白米・押麦・きび・パン粉 ・とうもろこし ・ホットケーキミックス ・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・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・オレンジ
25 木	麦・マージンごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) 昆布イリチー グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	ラスク 牛乳 煮干し	・鶏卵・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 ・きな粉・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 ・食パン	・水戻しわかめ・青ねぎ・刻み昆布 ・乾しいたけ・あおのり・オレンジ
26 金	沖縄そば 和風納豆和え トマト オレンジ	いなりずし 牛乳 煮干し	・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ ・きびなご調味干し・ぶた軟骨 ・納豆・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・オレンジ
29 月	麦・マージンごはん 味噌汁(しいたけ・卵) シブイのあんかけ 和風サラダ オレンジ	ゴマクッキー 牛乳 煮干し	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し・ぶたひき肉 ・煮干し・まぐろ油漬缶詰(白) ・普通牛乳	・精白米・押麦・きび・片栗粉 ・粉糖・黒砂糖・ごま油 ・薄力粉・グラニュー糖 ・いりごま・無塩バター	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・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 ・オレンジ
30 火	わかめごはん すまし汁(冬瓜・し めじ) あじフライ トマトサラダ オレンジ	チョコスティックパン 牛乳 煮干し	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し・あじ ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白) ・普通牛乳・煮干し	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉・調合油・黒砂糖 ・ごま油	・とうがん・水戻しわかめ ・ぶなしめじ・青ねぎ・レタス ・トマト・キャベツ・きゅうり ・オレンジ
31 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
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 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