

令和7年 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 火	麦ごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ	煮干し フルーツポンチ 乾パン	・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	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・片栗粉・乾パン	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・あおのり・なす・にら・オレンジ ・すいか・パインアップル缶詰 ・みかん缶詰
2 水	胚芽パン かぼちゃポタージュ 魚フライ(タルタルソース) 野菜サラダ(キャベツ) オレンジ	煮干し 鮭おにぎり 牛乳	・普通牛乳 ・キングクリップ ・鶏卵・ゆで卵 ・まぐろ油漬缶詰(白)・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・いりごま・精白米	・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 ・オレンジ
3 木	麦ごはん コーンスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	煮干し アメリカンドック 牛乳	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ロースハム・煮干し ・ウインナーソーセージ	・精白米・押麦・じゃがいも ・ごま油・調合油 ・片栗粉・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・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・オレンジ
4 金	沖縄そば 納豆和え トマト オレンジ	煮干し いなりずし 牛乳	・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	・沖縄そば・黒砂糖 ・マヨネーズ ・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
7 月	支那そば 超熟ロールパン 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 ウインナーのボイル バナナ	煮干し かき氷	・鶏卵 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ・煮干し ・乾いんげんまめ	・沖縄そば・ごま油・粉糖 ・さつまいも ・薄力粉・調合油・ロールパン ・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 火	麦ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) わかさぎの南蛮漬け マカロニサラダ オレンジ	煮干し マーブルケーキ 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・わかさぎ・煮干し ・普通牛乳	・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	・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・オレンジ
9 水	麦ごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 芋コロッケ 春雨和え オレンジ	煮干し チョコチップクッキー 牛乳	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・さつまいも ・薄力粉・黒砂糖・ごま油 ・生パン粉・調合油 ・緑豆はるさめ	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・きくらげ ・オレンジ
10 木	ちりめんごはん 味噌汁(大根・しいたけ) ポークビーンズ もずくの酢の物 オレンジ	煮干し スイートポテト 牛乳	・しらす干し・油揚げ ・きびなご調味干し ・麦みそ・大豆 ・ぶたかたロース ・煮干し・普通牛乳	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・さつまいも ・無塩バター ・グラニュー糖	・ゆでグリーンピース・だいこん ・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
11 金	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) ブロッコリーの胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	煮干し 蒸しパンレーズン 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・さけ・金山寺みそ ・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖・グラニュー糖 ・ごま油 ・ホットケーキミックス	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・ブロッコリー ・キャベツ・だいずもやし・にんじん ・レーズン
14 月	焼きそば すまし汁(わかめ・とうふ) ひじきサラダ ウインナーのボイル オレンジ	煮干し わかめおにぎり 牛乳	・ぶたかたロース ・沖縄豆腐・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・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・乾ひじき ・あおのり・水戻しわかめ・青ねぎ ・トマト・レタス・オレンジ
15 火	芋ごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) ゴーヤーチャンプルー さばの味噌煮 オレンジ	煮干し ヒラヤーチー 牛乳	・きびなご調味干し・鶏卵 ・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・麦みそ・煮干し	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・調合油・薄力粉	・とうがらし・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 ・オレンジ・にら
16 水	麦ごはん 味噌汁(小松菜・卵) 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し フルーツゼリー 乾パン	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・普通牛乳 ・ぶたかたロース(赤肉) ・煮干し・ゼラチン ・煮干し・アイスクリーム	・精白米・押麦・片栗粉 ・調合油 ・じゃがいも・無塩バター ・乾パン	・こまつな・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
17 木	お弁当会	煮干し アイスクリーム 乾パン			
18 金	チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) 棒チーズ オレンジ	煮干し 芋かりんとう 牛乳	・若鶏ささ身・鶏卵 ・ゆし豆腐・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ・煮干し	・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油 ・さつまいも	・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
22 火	麦ごはん かき玉汁 ブロッコリー炒め 焼き鳥 オレンジ	煮干し みそかりんとう 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏むね ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉 ・グラニュー糖・いりごま	・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
23 水	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し シークワサーゼリー 乾パン	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓・焼き竹輪 ・沖縄豆腐・煮干し ・きびなご調味干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・ごま油・乾パン	・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリーンピース・きゅうり ・冷凍コーン・にんにく・あおさ ・キャベツ・乾わかめ・オレンジ
24 木	スパゲティミートソース コーンスープ 海鮮サラダ オレンジ	煮干し お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳	・ぶたひき肉・ぶた肝臓 ・パルメザンチーズ ・鶏卵・あまえび・煮干し ・焼き竹輪・納豆・ベーコン	・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・薄力粉	・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
25 金	麦ごはん 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	煮干し ラスク 牛乳	・鶏卵・しいら ・パルメザンチーズ ・ロースハム・煮干し ・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・じゃがいも ・黒砂糖・調合油・食パン ・無塩バター	・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
28 月	麦ごはん 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	煮干し かき揚げ (ゴーヤー・じゃがいも) 牛乳	・鶏卵・麦みそ・ぶたひき肉 ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・黒砂糖 ・ごま油・じゃがいも・薄力粉	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・とうがん ・にら・乾わかめ ・だいこん・きゅうり・にんじん ・たまねぎ・オレンジ・にがうり
29 火	小豆ごはん イナムドウチ ちくわの磯辺揚げ ワカメサラダ オレンジ	煮干し チョコスティックパン 牛乳	・ゆであずき ・ぶたかた(赤肉)・焼き竹輪 ・蒸しかまぼこ・麦みそ ・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	・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・オレンジ
30 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	煮干し シフォンケーキ 牛乳	・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 ・煮干し・普通牛乳	・精白米・黒砂糖・マヨネーズ ・薄力粉 ・調合油・片栗粉・白ざら糖	・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
31 木	麦ごはん ゆし豆腐 パパイア炒め 生姜焼き オレンジ	煮干し くずもち 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・まぐろ味付け缶詰 ・ぶたかたロース(皮脂無) ・煮干し・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・なたね油 ・黒砂糖 ・くず粉	・青ねぎ・パパイア・にら・にんじん ・しょうが ・オレンジ
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	超熟レーズンパン 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