

令和7年 10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	水	麦ごはん 味噌汁(大根・ねぎ) 野菜の炒め物 冷奴 ちくわ オレンジ	煮干し チョコチップクッキー 牛乳	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・絹ごし豆腐 ・焼き竹輪・煮干し・鶏卵	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉 ・グラニュー糖・無塩バター	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・だいずもやし ・青ピーマン ・オレンジ
2	木	肉みそスパゲティー コーンスープ ワカメサラダ 棒チーズ オレンジ	煮干し 鮭おにぎり 牛乳	・ぶたひき肉・麦みそ ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ ・煮干し・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・グラニュー糖 ・片栗粉・じゃがいも ・黒砂糖・ごま油・いりごま	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・コーン缶詰クリーム ・乾わかめ・トマト・レタス ・キャベツ・オレンジ
3	金	麦ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 煮付け きゅうりスティック オレンジ	煮干し アイスクリーム 乾パン	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたばら・木綿豆腐 ・煮干し・アイスクリーム	・精白米・押麦・粉糖 ・なたね油 ・板こんにやく・乾パン	・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 ・オレンジ
6	月	麦ごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) レパニラ炒め グリーンマッシュ(青海苔) 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 ・ぶた肝臓 ・ぶたかたロース・麦みそ ・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・じゃがいも ・無塩バター・薄力粉 ・グラニュー糖 ・いりごま・調合油	・水戻しわかめ・青ねぎ ・だいずもやし ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ・たまねぎ ・にら・あおのり・オレンジ
7	火	小豆ごはん イナムドーチ ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ オレンジ	煮干し スイートポテト 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・さつまいも ・無塩バター・グラニュー糖	・乾しいたけ・だいこん・青ねぎ ・あおのり ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり・オレンジ
8	水	麦ごはん 味噌汁(小松菜・卵) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	煮干し ヒラヤーチー 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・鶏もも・大豆・さけ ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・しらたき ・薄力粉 ・調合油	・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・にら
9	木	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ オレンジ	煮干し 大学芋 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・鶏ひき肉 ・ぶたひき肉 ・鶏卵	・精白米・押麦・パン粉 ・黒砂糖 ・ごま油・さつまいも ・いりごま	・えのきたけ・ぶなしめじ・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
10	金	麦ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) 千切り炒め ポテチー オレンジ	煮干し くずもち 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・蒸しかまぼこ ・ぶたかたロース ・CHEDDARチーズ・煮干し	・精白米・押麦・しらたき ・じゃがいも ・薄力粉・調合油・くず粉 ・黒砂糖	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ ・切干しだいこん ・刻み昆布・にんじん ・オレンジ
14	火	麦ごはん 味噌汁(わかめ・卵) わかさぎの南蛮漬け ポテトサラダ オレンジ	煮干し バナナケーキ 牛乳	・油揚げ・鶏卵・麦みそ ・わかさぎ ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・片栗粉・マヨネーズ ・調合油・黒砂糖・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ	・水戻しわかめ・青ねぎ・たまねぎ ・にんじん ・トマト・きゅうり・りんご ・オレンジ・バナナ・レモン果汁
15	水	芋ごはん すまし汁(きのこ・わかめ) フーイリチー サバの塩焼き オレンジ	煮干し お好み焼き (納豆・青海苔) 牛乳	・きびなご調味干し・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・煮干し・納豆 ・ベーコン・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・車ふ・調合油・薄力粉	・えのきたけ・乾わかめ・乾しいたけ ・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
16	木	麦ごはん 味噌汁(大根・しいたけ) 肉じゃが きゅうりスティック オレンジ	煮干し ラスク 牛乳	・きびなご調味干し ・麦みそ ・牛リブロース・煮干し ・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・しらたき ・調合油・黒砂糖・片栗粉 ・食パン・無塩バター	・だいこん・乾しいたけ・青ねぎ ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・オレンジ
17	金	麦ごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ	煮干し ふかし芋 牛乳	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・しいら・ベーコン ・麦みそ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・片栗粉・さつまいも	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・あおのり ・なす・にら・オレンジ
20	月	麦ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) パパイヤ炒め さばの味噌煮 オレンジ	煮干し チョコスティックパン 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まぐろ味噌付け缶詰・さば ・麦みそ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・なたね油	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・パパイア ・にら・にんじん・オレンジ
21	火	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し チロリアンヨーグルト クラッカー	・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	・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
22	水	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 アメリカンドック 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 ・ホットケーキミックス	・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
23	木	麦ごはん けんちん汁 ふーの卵焼き きゅうりスティック オレンジ	煮干し かき揚げ (インゲン・ソーセージ) 牛乳	・きびなご調味干し ・麦みそ ・ぶたもも(赤肉)・鶏卵 ・煮干し・魚肉ソーセージ	・精白米・押麦・さといも ・しらたき ・車ふ・調合油・薄力粉	・だいこん・ごぼう・にんじん ・青ねぎ ・にら・きゅうり・たまねぎ ・さやいんげん・オレンジ
24	金	味噌つけロールパン フイヤベース ハムともやしのサラダ 棒チーズ オレンジ	煮干し ごまいり砂糖天ぷら 牛乳	・たい・ロースハム ・しらす干し ・プロセスチーズ・煮干し ・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
27	月	麦ごはん かき玉汁 ブロックリー炒め 焼き鳥 オレンジ	煮干し 蒸しパンレーズン 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏むね・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・ホットケーキミックス	・水戻しわかめ・青ねぎ ・ブロックリー ・にんじん・たまねぎ・だいずもやし ・オレンジ・レーズン
28	火	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 超熟レーズンパン 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し・煮干し ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白)・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・黒砂糖 ・ごま油・ぶどうパン	・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
29	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	煮干し シフォンケーキ 牛乳	・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 ・ほうれんそう ・冷凍コーン・パインアップル缶詰
30	木	沖縄そば 和風納豆和え 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・ぶた軟骨 ・きびなご調味干し ・納豆・若鶏ささ身	・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 ・オレンジ
31	金	わかめごはん ゆし豆腐 あじフライ トマトサラダ オレンジ	煮干し ポップコーン りんご 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ・あじ ・鶏卵・煮干し・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉・ポップコーン ・調合油・黒砂糖・ごま油	・青ねぎ・レタス・トマト・キャベツ ・きゅうり ・オレンジ・りんご
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