

令和8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:調子をととのえる
5 月	カレーライス きゅうりスティック オレンジ	煮干し おととつと 牛乳 カルピス	・焼き豚・魚肉ソーセージ ・焼き竹輪 ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリーンピース ・スイートコーン・にんにく ・きゅうり・オレンジ
6 火	チキンライス 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) コーンサラダ(キャベツ) オレンジ	煮干し チロリアンヨーグルト 乾パン	・若鶏ささ身・鶏卵 ・油揚げ ・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油 ・乾パン	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ ・だいこん・水戻しわかめ ・冷凍コーン ・きゅうり・レタス・キャベツ
7 水	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 チョコスティックパン 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
8 木	支那そばチャンプルー きのこ汁(えのき・しいたけ・しめじ) トマトサラダ ウインナーのボイル オレンジ	煮干し 梅おにぎり 牛乳	・まぐろ油漬缶詰 ・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 ・煮干し・普通牛乳	・沖縄そば・黒砂糖・ごま油 ・精白米 ・いりごま	・にら・えのきたけ・乾しいたけ ・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・梅干し
9 金	芋ごはん すまし汁(冬瓜・しめじ) 野菜の炒め物 さばの味噌煮 オレンジ	煮干し かき揚げ(じゃがいも・ソーセージ) 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・麦みそ・煮干し・鶏卵	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・調合油・じゃがいも・薄力粉	・とうがん・水戻しわかめ ・ぶなしめじ・たまねぎ ・青ねぎ・キャベツ・にんじん ・だいずもやし・青ピーマン
13 火	スパゲティーナポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ オレンジ	煮干し ジャムサンド 牛乳	・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 ・煮干し・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・調合油 ・黒砂糖・ごま油・食パン	・トマトケチャップ・青ピーマン ・にんじん・レタス ・たまねぎ・かぼちゃ・水戻しわかめ ・トマト・きゅうり・オレンジ
14 水	麦ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) パパイア炒め 生姜焼き オレンジ	煮干し みそかりんとう 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・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) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・なたね油 ・黒砂糖 ・薄力粉・グラニュー糖 ・いりごま ・調合油	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・パイア ・にら ・にんじん・しょうが・オレンジ
15 木	お弁当会	煮干し アイスクリーム 乾パン	・煮干し・アイスクリーム	・乾パン	
16 金	麦ごはん 味噌汁(えのき・わかめ) ブロッコリー炒め 白身魚のゴマソースがけ オレンジ	煮干し お好み焼き(納豆・青海苔) 牛乳	・油揚げ・麦みそ ・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・煮干し・納豆	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉 ・生パン粉・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖	・えのきたけ・水戻しわかめ ・だいこんの葉 ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・オレンジ・キャベツ
19 月	麦ごはん 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	煮干し ヒラヤーチー 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース(皮脂無) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・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・乾しいたけ ・にんじん・はくさい・青ピーマン ・たけのこ・きくらげ・かぼちゃ
20 火	麦ごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) ブロッコリーの胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	煮干し プリン 乾パン	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・さけ・金山寺みそ ・煮干し	・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・乾パン	・ぶなしめじ・えのきたけ・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
21 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 ・べったら漬 ・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
22 木	胚芽パン 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 オレンジ	煮干し 芋天ぷら(50g) 牛乳	・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 ・オレンジ
23 金	麦ごはん 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 オレンジ	煮干し 蒸しパンレーズン 牛乳	・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 ・バルメザンチーズ・煮干し	・精白米・押麦・片栗粉 ・マヨネーズ ・じゃがいも・黒砂糖・調合油 ・ホットケーキミックス	・にんじん・乾しいたけ・にら ・たまねぎ ・きゅうり・オレンジ・レーズン
26 月	カレーライス すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) みかん	煮干し 超熟レーズンパン 牛乳	・焼き豚・魚肉ソーセージ ・焼き竹輪 ・鶏卵・きびなご調味干し ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・ぶどうパン	・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリーンピース ・スイートコーン・にんにく ・水戻しわかめ・青ねぎ・みかん
27 火	麦ごはん 味噌汁(わかめ・豆腐) 魚のあんかけ サラスパ オレンジ	煮干し ゴマクッキー 牛乳	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・麦みそ・めばる・鶏卵 ・プレスハム ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・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	・乾わかめ・青ねぎ・えのきたけ ・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
28 水	麦ごはん 味噌汁(小松菜・卵) シブイのあんかけ 和風サラダ オレンジ	煮干し ラスク 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・きな粉	・精白米・押麦・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・オレンジ
29 木	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 煮込みハンバーグ ブロッコリーのゆで煮 トウモロコシ オレンジ	煮干し ぜんざい	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉・牛ひき肉 ・鶏卵 ・煮干し・乾いんげんまめ	・精白米・押麦・パン粉 ・とうもろこし ・黒砂糖・白玉粉	・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
30 金	麦ごはん 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え オレンジ	煮干し ポップコーン 牛乳	・ぶたかた(赤肉) ・ぶた肝臓・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏卵・煮干し	・精白米・押麦・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・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