

令和8年 3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
2 月	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 ボンデQ 牛乳	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたひき肉 ・ロースハム・煮干し ・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・ごま油・調合油・黒砂糖 ・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
3 火	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 くずもち 牛乳	・普通牛乳・煮干し・きな粉 ・キングクリップ ・鶏卵・ゆで卵 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・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・くず粉	・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
4 水	麦ごはん 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し ポップコーン 牛乳	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳 ・煮干し	・精白米・押麦・片栗粉 ・調合油 ・じゃがいも・無塩バター ・ポップコーン	・とうがん・青ねぎ・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
5 木	カレーライス (カレーパーティー) オレンジ	煮干し プリン 乾パン	・焼き豚・魚肉ソーセージ ・焼き竹輪 ・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・乾パン	・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 ・オレンジ
6 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 チョコスティックパン 牛乳	・鶏卵・しいら ・バルメザンチーズ ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・じゃがいも ・黒砂糖・調合油	・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
9 月	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	煮干し シークワサーゼリー 乾パン	・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 ・煮干し	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・乾パン	・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
10 火	ちらし寿司 すまし汁(もずく・ちくわ) サラスパ 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 ・プレスハム・鶏手羽 ・煮干し ・普通牛乳	・精白米・黒砂糖 ・マカロニ・スパゲティ ・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・りんご ・パインアップル缶詰
11 水	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 ちんぴん 牛乳	・油揚げ・鶏卵 ・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 ・薄力粉・調合油	・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
12 木	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	煮干し 芋かりんとう 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・煮干し ・普通牛乳	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油 ・さつまいも・調合油	・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
13 金	タコライス 中国風かき玉汁 じゃがいもチップ オレンジ	煮干し ジャムサンド 牛乳	・ぶたひき肉 ・チェダーチーズ ・沖縄豆腐・鶏卵 ・きびなご調味干し ・煮干し・普通牛乳	・精白米・調合油・無塩バター ・片栗粉 ・じゃがいも・食パン	・たまねぎ・レタス・トマト ・にんにく ・しょうが・トマトケチャップ ・にんじん ・乾しいたけ・にら・オレンジ
16 月	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 小松菜の胡麻和え 照り焼きチキン オレンジ	煮干し ヨーグルトパンケーキ 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・若鶏もも・煮干し ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖 ・ホットケーキミックス	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・ほうれんそう ・キャベツ・こまつな・だいずもやし ・にんじん ・だいこん・おろししょうが
17 火	鮭ごはん ゆし豆腐 じゃがいものそぼろ煮 わかさぎのから揚げ きゅうりスティック オレンジ	煮干し カルシウムクッキー 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・ベーコン ・わかさぎ・煮干し ・さくらえび素干し ・普通牛乳・鶏卵	・いりごま・精白米 ・じゃがいも ・片栗粉・黒砂糖・薄力粉 ・調合油 ・ホットケーキミックス	・青ねぎ・たまねぎ・きゅうり ・オレンジ ・乾ひじき・にんじん
18 水	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 ・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 ・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
19 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	
23 月	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 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 チョコと コーンフレーククッキー 牛乳	・油揚げ ・きびなご調味干し ・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・キングクリップ・鶏卵	・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・コーンフレーク	・だいこん・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
24 火	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 鮭おにぎり 牛乳	・ぶたひき肉・ぶた肝臓 ・バルメザンチーズ ・鶏卵・あまえび ・焼き竹輪・煮干し・普通牛乳	・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・いりごま・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんにく・水戻しわかめ・レタス ・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム・トマト
25 水	小豆ごはん 中身汁 五目煮 オレンジ	煮干し ゴマ菓子 牛乳	・ゆであずき・ぶた小腸 ・ぶた軟骨 ・きびなご調味干し ・ベーコン・煮干し・普通牛乳	・精白米・いりごま・しらたき ・ごま ・マシュマロ・コーンフレーク	・乾しいたけ・まこんぶ・ごぼう ・にんじん ・乾ひじき・青ピーマン・オレンジ
26 木	麦ごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) パパイア炒め さばの味噌煮 オレンジ	煮干し ぜんざい	・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰 ・さば・麦みそ・煮干し ・乾いんげんまめ	・精白米・押麦・なたね油 ・黒砂糖 ・白玉粉	・とうがらし・乾しいたけ・青ねぎ ・パパイヤ ・にら・にんじん・オレンジ
27 金	麦ごはん 五目スープ おから炒め 魚のケチャップ煮 オレンジ	煮干し スナックパン 牛乳	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから・めばる・煮干し ・ぶたかたロース(赤肉)	・精白米・押麦・しらたき ・調合油 ・片栗粉	・とうがん・にんじん・乾しいたけ ・青ねぎ・トマトケチャップ ・たまねぎ・だいずもやし・乾ひじき ・にら・オレンジ
土曜日 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