

令和8年 5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	金	芋ごはん すまし汁(大根・ちくわ) ゴーヤーチャンプルー さばの味噌煮 オレンジ	煮干し 超熟レーズンパン 牛乳	・焼き竹輪 ・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・ぶどうパン	・だいこん・水戻しわかめ・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
7	木	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し チョコと コーンフレーククッ キー 牛乳	・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・煮干し・鶏卵	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・ごま油・コーンフレーク ・無塩バター ・グラニュー糖	・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
8	金	支那そばチャンプルー きのこ汁(みそ) ひじきサラダ 焼き鳥 スイカ	煮干し わかめおにぎり 牛乳	・まぐろ油漬缶詰 ・きびなご調味干し ・麦みそ・焼き竹輪・鶏むね ・煮干し・普通牛乳	・沖縄そば・黒砂糖・ごま油 ・精白米	・にら・えのきたけ・ぶなしめじ ・乾しいたけ ・青ねぎ・乾ひじき・トマト・レタス ・キャベツ・すいか
11	月	麦ごはん 卵とえのきのスープ かぼちゃの煮付け ひじき炒め オレンジ	煮干し かき揚げ(ゴーヤー・ じゃがいも) 牛乳	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・黒砂糖 ・調合油・じゃがいも・薄力粉	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・かぼちゃ・たまねぎ ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・オレンジ・にがうり・なす
12	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 ごま塩おにぎり 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・精白米・いりごま	・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
13	水	麦ごはん すまし汁(油揚げ・しめじ) レバーフライ 春雨和え オレンジ	煮干し ぜんざい	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶた肝臓・普通牛乳 ・煮干し・乾いんげんまめ	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉 ・なたね油・緑豆はるさめ ・黒砂糖・ごま油・白玉粉	・ぶなしめじ・えのきたけ・青ねぎ ・きゅうり ・にんじん・きくらげ・オレンジ
14	木	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 梅おにぎり 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・精白米 ・いりごま	・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
15	金	麦ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	煮干し あげパン 牛乳	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・鶏もも・大豆・さけ ・煮干し・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・しらたき ・ロールパン ・黒砂糖・調合油	・だいこん・水戻しわかめ・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
18	月	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 ふむふむ 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・普通牛乳	・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・車ふ	・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
19	火	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 ポップコーン 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・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	・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
20	水	麦ごはん すまし汁(豆腐・しいたけ) 千切り炒め ポテチー オレンジ	煮干し そばがりがり 牛乳	・沖縄豆腐・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・蒸しかまぼこ・ぶたかたロース ・チェダーチーズ・鶏卵	・精白米・押麦・しらたき ・じゃがいも ・薄力粉・調合油・沖縄そば ・なたね油	・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
21	木	お弁当会	煮干し 紅芋アイスクリーム 乾パン	・煮干し・アイスクリーム	・乾パン	
22	金	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 ラスク 牛乳	・ゆであずき ・ぶたかた(赤肉) ・蒸しかまぼこ・麦みそ ・焼き竹輪 ・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・食パン ・無塩バター	・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
25	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 ふかし芋 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・若鶏もも・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖・さつまいも	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・ほうれんそう・にんじん ・キャベツ・こまつな・だいずもやし ・だいこん・おろししょうが
26	火	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 チョコスティックパン 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 ・たまねぎ・だいずもやし・乾ひじき ・にら・トマトケチャップ・オレンジ
27	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 ・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
28	木	野菜そば トマト ウインナーのポイル オレンジ	煮干し いなりずし 牛乳	・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・ぶた軟骨・煮干し・油揚げ ・ウインナーソーセージ	・沖縄そば・調合油 ・七分つき米 ・いりごま・グラニュー糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし ・青ピーマン・トマト・オレンジ
29	金	麦ごはん ゆし豆腐 わかさぎの南蛮漬け マカロニサラダ オレンジ	煮干し くずもち 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・わかさぎ ・鶏卵・煮干し・きな粉 ・普通牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ ・調合油・黒砂糖 ・マカロニ・スパゲティ	・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・トマト ・きゅうり・オレンジ
	土曜日 メニュー	ジュージー 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