

令和8年 6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	月	麦ごはん レバニラ炒め 味噌汁(わかめ・卵) グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し ピザ風お好み焼き 牛乳	・油揚げ・鶏卵・麦みそ ・ぶた肝臓 ・ぶたかたロース ・普通牛乳 ・煮干し・ロースハム	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・じゃがいも ・無塩バター・薄力粉	・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・トマト
2	火	胚芽パン クリームシチュー(あさり) ワカメサラダ 厚焼きたまご オレンジ	煮干し 梅おにぎり 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・精白米 ・いりごま	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・乾わかめ ・トマト・レタス・キャベツ ・乾しいたけ ・青ねぎ・オレンジ・梅干し
3	水	麦ごはん すまし汁(わかめ・とうふ) じゃがいも・ベーコンかりかり炒め 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 ヨーグルトパンケーキ 牛乳	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・ベーコン・わかさぎ ・煮干し ・プレーンヨーグルト	・精白米・押麦・じゃがいも ・調合油 ・薄力粉・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・水戻しわかめ・青ねぎ・にら ・きゅうり ・オレンジ・レーズン
4	木	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 ちんびん 牛乳	・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・鶏卵・普通牛乳	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・薄力粉・調合油	・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 ・おきなももずく・きゅうり
5	金	麦ごはん すまし汁(大根・ちくわ) 魚フライ なすの味噌煮 オレンジ	煮干し ゴマクッキー 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・しいら・鶏卵・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 ・グラニュー糖 ・いりごま・無塩バター	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・なす ・にら・オレンジ
8	月	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 カルシウムクッキー 牛乳	・きびなご調味干し ・麦みそ ・ぶたもも(赤肉)・鶏卵 ・煮干し ・さくらえび素干し	・精白米・押麦・さといも ・しらたき ・車ふ・調合油・いりごま ・ホットケーキミックス ・薄力粉	・だいこん・ごぼう・にんじん ・青ねぎ ・にら・きゅうり・オレンジ ・乾ひじき
9	火	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 芋かりんとう 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 ・さつまいも・調合油	・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 ・オレンジ
10	水	梅ごはん 味噌汁(わかめ・卵) とんかつ 春雨和え オレンジ	煮干し バナナケーキ 牛乳	・油揚げ・鶏卵・麦みそ ・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・煮干し	・いりごま・精白米・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・緑豆はるさめ ・黒砂糖 ・ごま油	・梅干し・水戻しわかめ・青ねぎ ・きゅうり ・にんじん・きくらげ・オレンジ ・バナナ ・レモン果汁
11	木	ジュシー 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 いなりずし 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 ・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油 ・七分つき米・いりごま ・グラニュー糖	・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
12	金	芋ごはん すまし汁(しめじ・えのき) フイリチー さばの味噌煮 オレンジ	煮干し スナックパン 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・鶏卵 ・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 ・車ふ・調合油	・えのきたけ・ぶなしめじ・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
13	土	麦ごはん すまし汁(わかめ・とうふ) シブイのあんかけ 和風サラダ オレンジ	煮干し	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・黒砂糖 ・ごま油	・水戻しわかめ・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
15	月	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 ジャムサンド 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 ・食パン	・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 ・いちごジャム
16	火	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し ごま塩おにぎり 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	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・ごま油・いりごま	・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
17	水	麦ごはん 味噌汁(へちま・卵) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ オレンジ	煮干し 芋天ぷら(50g) 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・鶏ひき肉 ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・精白米・押麦・パン粉 ・黒砂糖 ・ごま油・さつまいも・薄力粉 ・調合油	・へちま・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
18	木	お弁当会	煮干し スイカ 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	・すいか
19	金	チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) オレンジ	煮干し ボンデQ 牛乳	・若鶏ささ身・鶏卵 ・ゆし豆腐 ・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・きな粉	・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
22	月	麦ごはん すまし汁(わかめ・卵・ねぎ) 八宝菜 かぼちゃの素焼き オレンジ	煮干し 黒糖カステラ 牛乳	・鶏卵・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・強力粉・粉糖 ・いりごま	・水戻しわかめ・青ねぎ・たまねぎ ・にんじん ・はくさい・青ピーマン・乾しいたけ ・たけのこ ・きくらげ・かぼちゃ・オレンジ
24	水	納豆スパゲティー かぼちゃスープ ワカメサラダ オレンジ	煮干し わかめおにぎり 牛乳	・納豆・チーターチーズ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・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	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・あおのり ・かぼちゃ・乾わかめ・トマト ・レタス ・キャベツ・オレンジ
25	木	麦ごはん サラスパ 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚のあんかけ オレンジ	煮干し チロリアンヨーグルト 乾パン	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・めばる・鶏卵 ・プレスハム ・煮干し	・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・乾パン	・だいこん・水戻しわかめ・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
26	金	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・あまに油 ・グラニュー糖	・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
29	月	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 ゴマ菓子 牛乳	・鶏卵・しいら ・ハルメザンチーズ ・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・ごま ・マシュマロ ・コーンフレーク	・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
30	火	焼きそば ゆし豆腐 ひじきサラダ オレンジ	煮干し ごま塩おにぎり 牛乳	・ぶたかたロース ・ゆし豆腐 ・麦みそ・焼き竹輪 ・煮干し ・普通牛乳	・沖縄そば・調合油・黒砂糖 ・ごま油 ・精白米・いりごま	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら ・あおのり・青ねぎ・乾ひじき ・トマト ・レタス・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