

令和8年 7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 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え オレンジ	煮干し 蒸しパンレーズン 牛乳	・ぶたかた(赤肉) ・ぶた肝臓・麦みそ ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・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・ホットケーキミックス	・にんじん・こまつな・にんにく ・きゅうり ・きくらげ・オレンジ・レーズン
2	木	スパゲティーミートソース コーンスープ 海鮮サラダ オレンジ	煮干し わかめおにぎり 牛乳	・ぶたひき肉・ぶた肝臓 ・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・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんにく・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム ・水戻しわかめ・レタス・トマト
3	金	鮭ごはん 味噌汁(わかめ・卵) 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 チョコスティックパン 牛乳	・油揚げ・鶏卵・麦みそ ・ベーコン ・わかさぎ・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・精白米 ・じゃがいも ・片栗粉・黒砂糖・薄力粉 ・調合油	・水戻しわかめ・青ねぎ・たまねぎ ・きゅうり ・オレンジ
6	月	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 フルーツゼリー 乾パン	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・鶏もも・大豆・さけ ・煮干し・ゼラチン	・精白米・押麦・しらたき ・乾パン	・こまつな・ごぼう・にんじん ・乾しいたけ・オレンジ ・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
7	火	支那そば きゅうりスティック かき揚げ(インゲン・ソーセージ) ウインナーのボイル 棒チーズ バナナ	煮干し かき氷	・魚肉ソーセージ・鶏卵 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ・煮干し ・乾いんげんまめ	・沖縄そば・ごま油・粉糖 ・薄力粉 ・調合油・黒砂糖 ・グラニュー糖	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ・きゅうり ・バナナ
8	水	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) ゴーヤーチャンプルー 生姜焼き オレンジ	煮干し スイートポテト 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) ・ぶたかたロース(皮脂無)	・精白米・押麦・調合油 ・黒砂糖 ・さつまいも・無塩バター ・グラニュー糖	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・にがうり ・にんじん・だいずもやし・たまねぎ ・しょうが ・オレンジ
9	木	麦ごはん ブロッコリー炒め 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 白身魚のゴマソースがけ 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・キングクリップ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏卵・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉・マヨネーズ ・生パン粉・いりごま ・黒砂糖・グラニュー糖	・だいこん・水戻しわかめ ・ブロッコリー ・にんじん・たまねぎ・だいずもやし ・オレンジ
10	金	野菜そば ウインナーのボイル きゅうりスティック 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・きゅうり・オレンジ
13	月	麦ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 肉じゃが きゅうりスティック オレンジ	煮干し フルーツポンチ	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・しらたき ・調合油・黒砂糖・片栗粉	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・にんじん・すいか ・たまねぎ・きゅうり・オレンジ ・パインアップル缶詰・みかん缶詰
14	火	胚芽パン ハンバーグ クリームシチュー(あさり) ハムともやしのサラダ スライスチーズ オレンジ	煮干し ごま塩おにぎり 牛乳	・若鶏もも ・あさり水煮缶詰 ・普通牛乳・ぶたひき肉 ・牛ひき肉 ・鶏卵・ロースハム	・じゃがいも・無塩バター ・片栗粉 ・パン粉・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 ・青ピーマン ・トマトケチャップ・きゅうり ・だいずもやし ・トマト・キャベツ・オレンジ
15	水	麦ごはん へちまの味噌煮 揚げじゃがいもの和え物 ちくわ オレンジ	煮干し ゴマ菓子 牛乳	・沖縄豆腐 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・ロースハム ・焼き竹輪・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・じゃがいも ・黒砂糖・ごま・マシュマロ ・コーンフレーク	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ
16	木	お弁当会	煮干し 紅芋アイスクリーム 乾パン	・煮干し	・乾パン	
17	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 ヒラヤーチー 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・薄力粉	・とうがん・にんじん・乾しいたけ ・青ねぎ・にら ・たまねぎ・だいずもやし・乾ひじき ・トマトケチャップ・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 乾パン	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓・沖縄豆腐 ・焼き竹輪・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・乾パン	・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	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 ポンデQ 牛乳	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・煮干し・きな粉 ・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・黒砂糖 ・調合油 ・ホットケーキミックス	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・かぼちゃ ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・オレンジ
23	木	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 昆布イリチー グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し オートミールクッキー 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・蒸しかまぼこ ・普通牛乳・煮干し・鶏卵	・精白米・押麦・しらたき ・黒砂糖 ・じゃがいも・無塩バター ・オートミール ・薄力粉・グラニュー糖	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・刻み昆布 ・乾しいたけ・あおのり・オレンジ ・レーズン
24	金	芋ごはん ゆし豆腐 野菜の炒め物 さばのおろし煮 オレンジ	煮干し 粉チーズラスク 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば・煮干し ・バルメザンチーズ・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・調合油・片栗粉・黒砂糖 ・食パン・オリーブ油	・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 ・だいこん・オレンジ・あおのり
27	月	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 アメリカンドック 牛乳	・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	・精白米・押麦・パン粉 ・とうもろこし ・ホットケーキミックス ・調合油	・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
28	火	ジューシー ソーメン汁 コーンサラダ(キャベツ) わかさぎのから揚げ オレンジ	煮干し お好み焼き(納豆・青海苔) 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・わかさぎ・煮干し・納豆 ・ベーコン・鶏卵・普通牛乳	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油 ・薄力粉・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・キャベツ ・冷凍コーン・きゅうり・レタス ・オレンジ・トマトケチャップ
29	水	麦ごはん コーンスープ マーボナス ごぼうサラダ オレンジ	煮干し シークワサーゼリー 乾パン	・鶏卵・ぶたひき肉 ・ロースハム ・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・ごま油 ・片栗粉・マヨネーズ・乾パン	・コーン缶詰クリーム・にんじん ・なす・トマトケチャップ ・たまねぎ・青ピーマン ・ごぼう・きゅうり・オレンジ
30	木	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・あまに油 ・グラニュー糖	・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
31	金	麦ごはん ゆし豆腐 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し くずもち 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳・煮干し ・きな粉	・精白米・押麦・片栗粉 ・調合油 ・じゃがいも・無塩バター ・くず粉・黒砂糖	・青ねぎ・青ピーマン・たまねぎ ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ・パインアップル缶詰・乾しいたけ ・マッシュルーム水煮缶
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