

令和8年 9月 給食献立表

日	曜	屋 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	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 鮭おにぎり 牛乳	・普通牛乳 ・キングクリップ ・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 ・いりごま・精白米	・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
2	水	麦ごはん 味噌汁(大根・油揚げ) いりどり 鮭の塩焼き オレンジ	煮干し ゴマ菓子 牛乳	・油揚げ ・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏もも・大豆 ・さけ ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・しらたき ・ごま ・マシュマロ・コーンフレーク	・だいこん・青ねぎ・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
3	木	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 くずもち 牛乳	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから ・ぶたかたロース(赤肉) ・めばる・煮干し・きな粉	・精白米・押麦・しらたき ・調合油 ・片栗粉・くず粉・黒砂糖	・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
4	金	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 ヨーグルトパンケーキ 牛乳	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたかたロース(赤肉) ・煮干し ・プレーンヨーグルト ・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・レーズン
7	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 ピザ風お好み焼き 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ・鶏むね ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・ロースハム	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉	・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・トマト
8	火	麦ごはん ゆし豆腐 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 ちんびん 牛乳	・ゆし豆腐・麦みそ ・ベーコン ・わかさぎ・煮干し・鶏卵 ・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・調合油 ・薄力粉・片栗粉・黒砂糖	・青ねぎ・にら・きゅうり ・オレンジ
9	水	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 フルーツポンチ	・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	・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 ・バインアップル缶詰・乾しいたけ
10	木	野菜そば ウインナーのボイル トマト 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
11	金	芋ごはん すまし汁(大根・ちくわ) フーイリチー サバの塩焼き 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・煮干し・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・車ふ・調合油	・だいこん・水戻しわかめ・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
14	月	麦ごはん すまし汁(しいたけ・わかめ) 肉じゃが きゅうりスティック オレンジ	煮干し オートミールクッキー 牛乳	・きびなご調味干し ・ぶたかたロース ・煮干し・鶏卵・普通牛乳	・精白米・押麦・じゃがいも ・しらたき・オートミール ・調合油・黒砂糖・片栗粉 ・薄力粉・グラニュー糖	・乾しいたけ・水戻しわかめ・青ねぎ ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・オレンジ ・レーズン
15	火	支那そばチャンプルー きのこ汁(えのき・しいたけ・しめじ) ひじきサラダ 焼き鳥 オレンジ	煮干し ごま塩おにぎり 牛乳	・まぐろ油漬缶詰 ・きびなご調味干し ・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 ・いりごま	・にら・えのきたけ・乾しいたけ ・ぶなしめじ ・青ねぎ・乾ひじき・トマト・レタス ・キャベツ・オレンジ
16	水	麦ごはん 味噌汁(小松菜・卵) 千切り炒め ポテチー オレンジ	煮干し マーブルケーキ 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・蒸しかまぼこ ・ぶたかたロース ・チェダーチーズ・煮干し	・精白米・押麦・しらたき ・じゃがいも ・薄力粉・調合油 ・グラニュー糖 ・無塩バター	・こまつな・切干しだいこん ・刻み昆布 ・にんじん・オレンジ
17	木	お弁当会	煮干し チョコアイスクリーム 乾パン	・煮干し・アイスクリーム	・乾パン	
18	金	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 カルシウムクッキー 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	・精白米・押麦・調合油 ・じゃがいも・薄力粉 ・黒砂糖・いりごま ・ホットケーキミックス	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ ・乾ひじき ・にんじん
24	木	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し 芋天ぷら 牛乳	・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・さつまいも・薄力粉	・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
25	金	スパゲティーナボリタン 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 ・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
28	月	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 ・煮干し・きな粉 ・まぐろ油漬缶詰(白)	・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
29	火	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 プリン 乾パン	・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・ぶた肝臓・普通牛乳 ・煮干し	・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・乾パン	・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
30	水	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 ・もずく・青ねぎ・りんご ・パインアップル缶詰
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