

献立表



※食材の都合により、献立を変更することがあります。

令和4年08月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	月	●タコライス、豆腐ナゲット、 冬瓜のみそ汁、果物(パイン)、 ●牛乳	オレンジゼリー ●カルシウム ウエハース	米(精白米) 油、片栗粉 砂糖	含みき肉(牛・ぶた) ●チーズ たまねぎ、ニンニク 米みそ(赤色辛みそ) ●牛乳	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、ニンニク とうがら、万能ねぎ、あおさ・アーサ バイナップル オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
2	火	納豆ご飯、魚のムニエル、もずく酢、 ●ファイバースープ、果物(オレンジ)	豆腐ドーナツ ●牛乳	米(精白米) オリーブ油、小麦粉 砂糖 オートミール ホットケーキ粉、揚げ油、黒砂糖	なっとう ホキ ◎ベーコン 豆腐(絹ごし豆腐) ●牛乳	もずく(塩ぬぎ)、きゅうり、レモン(果汁) はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、わかめ、にんじん オレンジ
3	水	●沖縄そば、モウイの和え物、 果物(バナナ)、●牛乳	●卵そぼろ おにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖 米(精白米)、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) ●牛乳	万能ねぎ、しょうが しろうり、きゅうり、にんじん バナナ あおのり
4	木	きびご飯、サバのみそ煮、 小松菜の煮びたし、そうめん汁、 果物(すいか)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 干しそうめん ホットケーキ粉	さば、米みそ(甘みそ) 油あげ ●バター、●牛乳 ●牛乳	万能ねぎ こまつな、しめじ、にんじん 万能ねぎ すいか
5	金	ご飯、●チキンのチーズ焼き、 焼き野菜のフレンチサラダ、 ミネストローネ、果物(グレープフルーツ)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、マカロニ、油 黒砂糖、くず粉、グラニュー糖	とりもも肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ プロコラー(冷凍)、カリフラワー(ゆで)、黄ピーマン トウモロコシ(缶)、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、 グレープフルーツ	きなこ、黒すりごま ●牛乳
6	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、果物(りんご)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ) 豆乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり だいこん、たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) りんご
8	月	麦ご飯、チキンの照り焼き、 カレーおからいりちー、 大根と油揚げのみそ汁、果物(オレンジ)、 ●牛乳	いなり寿司	米(精白米)、押し麦 砂糖、油 米(精白米)、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳 油揚げ、白いりごま	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき だいこん、万能ねぎ オレンジ にんじん、しそ
9	火	ごましおご飯、●いわしのしそ巻き天ぷら、 トマトのじゃこ和え、かぼちゃのみそ汁、 果物(パイン)	●じゃがいもの 磯チーズ焼き ●牛乳	米(精白米) ◎てんぷら粉、揚げ油 砂糖、ごま油 じゃがいも、もち粉、砂糖	いわし(味噌付) 豆腐(木綿豆腐)、しらす干し 米みそ(甘みそ) ●チーズ ●牛乳	しそ きゅうり、トマト かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バイナップル あおのり
10	水	ウンケージュシー、 ●ほうれん草とハンダマの白和え、 ●イナムル汁、果物(バナナ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング こんにゃく 小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豚肩ロース 豆腐(木綿豆腐)、しらす干し 豚肩ロース、●カスチラ(まぼこ)、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき ほうれん草、ハンダマ、にんじん だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ バナナ
12	金	弁当会 	フルーツポンチ ●牛乳	●牛乳 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	バナナ、バイナップル(缶)、りんご、みかん(缶)	
13	土	ビビンバ丼、さつまいものみそ汁、 果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー 星せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油、油 さつまいも 砂糖	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが たまねぎ、長ねぎ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナアガー	
15	月	きびご飯、秋刀魚の蒲焼風、 枝豆の白和え、からし菜のみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	ココアホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖、油 砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	さんま 豆腐(木綿豆腐)、白すりごま、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)、油あげ ●牛乳	にんじん、コーン(缶)、えだまめ からし菜、万能ねぎ グレープフルーツ
16	火	ご飯、夏野菜マーボー豆腐、 バンバンジー、中華スープ、果物(オレンジ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、砂糖	豆腐(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) とり肉(若鶏ささ身)、ごま、白すりごま ●牛乳	トマト、ピーマン、なす きゅうり、もやし、にんじん コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
17	水	ご飯、赤魚の煮つけ、 ●ゴーヤーチャンプルー、 もずくのみそ汁、果物(すいか)	●さつま芋の 天ぷら ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 さつまいも、小麦粉、揚げ油	かさご 豆腐(木綿豆腐)、●卵、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	しょうが にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん だいこん、もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ すいか
18	木	手作りふりかけご飯、豚肉のしょうが焼き、 ●マカロニサラダ、さつまいもの白みそ汁、 果物(パイン)	●タンナ ファクルー ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖 マカロニ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 さつまいも 小麦粉、黒砂糖	しらす干し、白いりごま、削り節 豚肩ロース ●ゆで卵 白みそ ●卵 ●牛乳	塩こんぶ、あおのり にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが きゅうり、りんご、みかん(缶) たまねぎ、長ねぎ バイナップル

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19	金	麦ご飯、チキンのトマトソース掛け、 ●チョップドサラダ、●オニオン卵スープ、 果物(バナナ)、●牛乳	枝豆じゃこ おにぎり	米(精白米)、押し麦 オリーブ油 ●ごまドレッシング 砂糖	とりもも肉 だいず(ゆで) ●卵 ●牛乳 しらす干し	カットトマト、しめじ、たまねぎ、バジル(バジリコ) トマト、きゅうり、えだまめ、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ えだまめ、にんじん
20	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり たまねぎ、長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ バナナ
22	月	ご飯、●魚のカレーピカタ、 ●切干し大根のサラダ、レバー汁、 果物(オレンジ)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、ほちみつ	ホキ、●卵 活ちくわ、ごま とりレバー、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん オレンジ
23	火	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 からし菜炒め、ゆし豆腐、果物(すいか)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、押し麦 砂糖 油 ホットケーキ粉、もち粉、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 豆腐(木綿豆腐)、◎スハム缶(ランチョンモード) 豆腐(ゆし豆腐)	マーマレード からし菜、にんじん 万能ねぎ すいか つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳
24	水	ご飯、サバのゆかり焼き、パパイイリチー、 なめこ汁、果物(パイン)	岩石揚げ ●牛乳	米(精白米) さつまいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	さば ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	パパイイ(未熟果)、にんじん、にら だいこん、なめこ、万能ねぎ バイナップル ひじき
25	木	ウコンライス、夏野菜カレー、 ●豚しゃぶサラダ、果物(バナナ)、 ●牛乳	みそおにぎり いりこ	米(精白米) ●ごまドレッシング 米(精白米)、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ばら) ●牛乳 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) にぼし(だし用いわし煮干し)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、きゅうり、黄ピーマン、みずな バナナ 焼のり
26	金	ミートスパゲティ、チキンのバジル焼き、 温野菜フレンチサラダ、パンキンスープ、 ●ゼリーケーキ、野菜ジュース 	ちんぴん	米(精白米)、押し麦 砂糖、油 砂糖、オリーブ油 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	含みき肉(牛・ぶた) とり肉(若鶏もも・皮付) 豆乳 ●生クリーム	ホウリョウ(冷凍)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ひじき、ニンニク プロコラー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) かぼちゃ、たまねぎ バイナップル、みかん、さくらんぼ野菜ジュース
27	土	ホイコーロー風丼、大根と麩のみそ汁、 果物(オレンジ)	ふりかけおにぎり	米(精白米)、油、砂糖 麩(焼ふ)	ぶた肉(ロース)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら だいこん、万能ねぎ オレンジ
29	月	きびご飯、牛肉じゃがが、 ささみの中華和え、もずくスープ、 果物(オレンジ)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、きび じゃがいも、しらす、砂糖 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉	牛肉(肩) とり肉(若鶏ささ身) 豆腐(木綿豆腐)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) はくさい、きゅうり、黒きくらげ もずく(塩ぬぎ)、にら オレンジ
30	火	●冷やしうどん、から揚げチキン 果物(巨峰)	●フレンチ トースト ●牛乳	ゆでうどん、油 油、片栗粉、小麦粉 ◎食パン、砂糖、●マーガリン	●卵、とり肉(若鶏ささ身) とり肉(若鶏もも・皮付)	きゅうり、トマト、カットわかめ たす ぶどう ●牛乳、●卵 ●牛乳
31	水	青菜ご飯、タンドリーチキン、 ●マセドアンサラダ、●トマト卵スープ、 果物(グレープフルーツ)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 油 オートミール、水あめ、●マーガリン	とり肉(若鶏もも・皮付) だいず(ゆで) ●卵	からし菜 レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) トマト、たまねぎ グレープフルーツ きなこ ●牛乳

【ジュシーについて】

ジュシーとは沖縄風炊き込みご飯のことで漢字で『雑炊』と書きます。
硬く炊き上げたものをくふあ(硬)ジュシー、雑炊のように柔らかく炊き上げた
ものをやふあ(柔らか)ジュシーまたはポロポロジュシーと言います。
ヤファラジュシーには、フーチバー(よもぎ)やカンダバー(サツマイモの葉)、ス
ヌイ(もずく)、アーサなどが入ったものがあります。その他、冬至(トゥンジー)
には田芋や里芋を加えたトゥンジージュシー、お盆の入りにはウンケー(迎える)
ジュシーを食べます。
今年はウンケーの日が8月10日(水)なので10日(水)に給食でウンケージュシーを
提供します。

ハンダマとは？

ハンダマは沖縄の方言名で、
和名は『すいぜんじな』
【特徴】
・葉の表が緑色、
葉の裏が紫赤色
・加熱するとぬめりがでる
・茹でて和え物などにすると
ほんのり紫に色づく

