2022年7月

よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

☆7月はリクエスト給食月間＆県産品奨励月間です☆

1学期は1年生のリクエストメニューの集計結果を
参考にして献立を組みました。
☆印の付いた献立がリクエストメニューです。
集計結果は給食だよりにのっていますので、
どんなメニューがリクエストされているのか見てね！
県産品奨励月間では、県産の野菜やくだものをはじめ、
牛乳、豆腐、豚肉、もずく、アーサなど
多くの県産食品を使用しています。
県産品を活用して沖縄を盛り上げていきましょう！

こんだて					1(金) 牛乳 きびごはん ☆チキンのから揚げ チンゲン菜と麩炒め もずくのみそ汁
あか					牛乳,卵,ツナ,もずく,豆腐,麦みそ
き					米,もちきび,でん粉,大豆油,麩,こめ油
みどり					チンゲン菜,にんじん,もやし,長ねぎ
中・高					E 809 P 41 F 26.5
こんだて	4(月) 牛乳 きびごはん ☆ハンバーグのきのこソース ウンチェーにんにく炒め おくら卵スープ 原宿ドック	5(火) 牛乳 (麦ごはん) ☆もずく丼 ウリズンマメのかき揚げ クーリジシ	6(水) 牛乳 きびごはん ☆サイコロステーキ ブロッコリーひじきサラダ クリームコーンスープ	7(木) 牛乳 ☆ラーメン ぎょうざ 七夕ゼリー	8(金) 牛乳 (麦ごはん) ☆ハヤシライス 大根の和風サラダ バナナ
あか	牛乳,ハンバーグ,豚肉,絹ごし豆腐,卵	牛乳,もずく,豚肉,大豆,ちくわ,チリメン,卵	牛乳,牛ロース,ちくわ,ひじき	牛乳,豚肉,なると,ギョーザ	牛乳,牛ロース,油揚げ,チリメン
き	米,もちきび,さとう,こめ油,原宿ドッグミニ	米,おし麦,こめ油,さとう,でん粉,小麦粉,大豆油,イナムドゥチこんにゃく	米,もちきび,さとう,バター,ごま,ごま油	沖縄そば,こめ油,ごま油,パインゼリー	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ごま
みどり	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ウンチェー,赤ピーマン,黄ピーマン,もやし,オクラ	たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,ウリズンマメ,にんじん,とうがん,しいたけ,ねぎ	たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,クリームコーン	にんじん,たけのこ,もやし,にら,こまつな,きくらげ,長ねぎ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,トマト,だいこん,こまつな,にんじん
中・高	E 840 P 33.4 F 26	E 818 P 30.1 F 29.4	E 855 P 39.4 F 32.1	E 859 P 40.6 F 38.6	E 840 P 29.2 F 28
こんだて	11(月) 牛乳 ☆わかめごはん あじごまフライ クーブイリチー うちなーみそ汁 ☆ぶどう	12(火) 牛乳 黒米赤飯 チキンのたらこマヨ焼き ささみのごま和え アーサのすまし汁 納豆みそ	13(水) 牛乳 ☆きなこ揚げパン 大麦サラダ ☆クリームシチュー マスカットゼリー	14(木)	15(金) 牛乳 (麦ごはん) ☆タコライス ☆ポテトサラダ もずくと冬瓜のスープ
あか	牛乳,チリメン,あじゴマフライ,豚ロース,昆布,蒸しかまぼこ,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,とりささみ,アーサ,絹ごし豆腐,挽割納豆 赤みそ,ツナ	牛乳,アーモンド,脱脂粉乳,きな粉,チーズ,鶏肉		牛乳,牛肉,豚肉,大豆,チーズ,卵,ロースハム,もずく
き	米,ごま,大豆油,切こんにゃく,こめ油,さとう	米,黒米,マヨネーズ,ごま,さとう,こめ油	コッペパン,大豆油,さとう,黒糖,おし麦,オリーブ油,じゃがいも,こめ油		米,おし麦,こめ油,さとう,じゃがいも,マヨネーズ
みどり	にんじん,千切大根,とうがん,さんとうさい,しいたけ,長ねぎ	きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,紫たまねぎ,長ねぎ	きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,マッシュルーム,グリンピース		にんじん,にんにく,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト,きゅうり,とうがん,えのきたけ
中・高	E 806 P 36.3 F 26.1	E 826 P 34.8 F 33.6	E 858 P 34.7 F 32.6		E 856 P 33.1 F 31
こんだて	18(月)	19(火) 牛乳 クファジューシー 豆腐のもずくあんかけ ゴーヤーサラダ イナムドゥチ さんぴん茶ゼリー	20(水) 牛乳 ☆アーサ入り沖縄そば からし菜のツナ和え りんご	21(木) 牛乳 うっちんライス ☆ポークカレー トマトの和え物 シークヮーサーソルベ	22(金)
あか		牛乳,豚ロース,昆布,豆腐,もずく,ツナ,豚肉,カステラかまぼこ,油揚げ,アガー	牛乳,アーサ,豚肉,蒸しかまぼこ,ツナ	牛乳,豚もも肉,糸けずり	
き		米,こめ油,大豆油,さとう,イナムドゥチこんにゃく	沖縄そばめん,さとう	米,おし麦,じゃがいも,こめ油	
みどり		にんじん,しいたけ,ねぎ,しょうが,ゴーヤー,もやし,黄もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ	しょうが,ねぎ,からし菜,きゅうり,にんじん,コーン,りんご	たまねぎ,にんじん,へちま,とうがん,トマト,いんげん,きゅうり	
中・高		E 815 P 36.5 F 27.3	E 838 P 47.6 F 36.3	E 802 P 28 F 22	

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。