平成30年

6月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

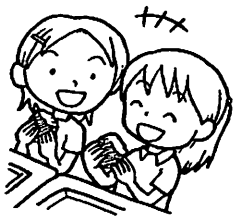
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

※学校給食の目標

日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養う。



学校生活を豊かにし、明るい社交性を養う。

食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進を図る。

食糧の生産、配分および消費について、正しい理解に導く。（学校給食法第2条）

	1(金)
こんだて	ごはん あじフライ 五目きんぴら みそ汁 牛乳
あか	牛乳、小あじ、ブタニク、とりにく、コンブ、ミソ
き	コメ、パン粉、こむぎこ、ダイズ油、ゴマ、サトウ
みどり	ごぼう、ニンジン、ピーマン、トウガン、ショウガ
小学校	E 729　P 40.0　F 21.1
中学校	E 906　P 50.0　F 25.2

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こんだて	カレーピラフ 枝豆と豆腐のミンチカツ あえもの 青りんごゼリー 牛乳	中華焼きそば ささみチーズフライ ボイル野菜 オレンジ 牛乳	ごはん さんまのみぞれ煮 パパイヤイリチー 湯豆腐汁 牛乳	コッペパン 照焼パティ サラダ スープ ヨーグルト 牛乳	中華丼 おひたし すまし汁 オレンジ 牛乳
あか	牛乳、ブタニク、トリニク、ミンチカツ、ワカメ、ツナ	牛乳、豚肉、青のり、サラミチーズ、糸けずり	牛乳、さんま、豚肉、コンブ、トウフ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ダイズ	牛乳、豚肉、カマボコ、とりにく、ワカメ、トウフ
き	コメ、ダイズ油、ゼリー	ソバ、ダイズ油	コメ、サトウ、デンプン、ダイズ油	こむぎこ、サトウ、ショートニング、パン粉、デンプン、みずあめ、マヨネーズ、ジャガイモ、コンソメ	コメ、ダイズ油、デンプン
みどり	ニンジン、タマネギ、パセリ、キュウリ	ニンジン、タマネギ、キクラゲ、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	ダイコン、パパイヤ、ニンジン、コンニャク、わかめ、ナガネギ	タマネギ、リンゴ、キャベツ、キュウリ、パイン、ニンジン	ニンジン、タケノコ、ハクサイ、タマネギ、ピーマン、ホウレンソウ、モヤシ、ゆず、レモン、オレンジ
小学校	E 597　P 21.9　F 19.7	E 535　P 20.3　F 24.8	E 571　P 22.0　F 19.5	E 671　P 27.5　F 24.6	E 647　P 21.9　F 14.6
中学校	E 736　P 26.6　F 23.5	E 653　P 24.2　F 30.1	E 700　P 26.5　F 23.0	E 830　P 33.6　F 30.0	E 670　P 26.6　F 16.8

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こんだて	チャーハン 千草焼き おひたし オレンジ 牛乳	黒糖パン ミートハンバーグ サラダ クリームスープ レモンゼリー 牛乳	ごはん ひじき炒め みそ汁 バナナ 牛乳	コッペパン チョコジャム トマトオムレツ サラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ごはん チキンカレー 大根サラダ あまがし 牛乳
あか	牛乳、とりにく、タマゴ	牛乳、脱脂粉乳、ハンバーグ、ツナ、とりにく	牛乳、ブタニク、ヒジキ、ウスアゲ、カマボコ、ミソ、とりにく	牛乳、脱脂粉乳、タマゴ、とりにく、チーズ	牛乳、とりにく、ツナ
き	コメ、ダイズ油、コンソメ	こむぎこ、黒糖、マヨネーズ、ジャガイモ、コンソメ、ダイズ油、レモンゼリー	コメ、ダイズ油、ジャガイモ	こむぎこ、サトウ、ショートニング、チョコレートジャム、ダイズ油、コンソメ、ラード	コメ、ジャガイモ、ダイズ油
みどり	ニンジン、タマネギ、パセリ、ホウレンソウ、モヤシ、ゆず、レモン、オレンジ	キュウリ、キャベツ、タマネギ、ニンジン、コーン、パセリ	コンニャク、ニンジン、ダイコン、タケノコ、ナガネギ、バナナ	ブロッコリー、ニガウリ、キュウリ、キャベツ、だいこん、ゆず、レモン、コーン、タマネギ、ニンジン、コマツナ、オレンジ	ニンジン、タマネギ、かぼちゃ、ニンニク、ダイコン、コーン、キュウリ、ゆず、レモン
小学校	E 519　P 20.0　F 16.7	E 703　P 23.8　F 26.1	E 692　P 24.0　F 18.2	E 660　P 24.0　F 25.3	E 690　P 23.5　F 16.8
中学校	E 637　P 24.7　F 19.9	E 873　P 29.0　F 31.7	E 858　P 29.2　F 21.4	E 812　P 28.6　F 30.8	E 781　P 27.3　F 19.4

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
こんだて	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ ナムル オレンジ 牛乳	パーカーハウスパン 鶏のハンバーグ スライスチーズ 野菜サラダ かぼちゃスープ 牛乳	ごはん 鉄火みそ 大根の煮付け 蒸しケーキ 牛乳	コッペパン ほきフライ ミックスサラダ ホワイトシチュー 牛乳	ごはん 焼き肉 おひたし 豚汁 オレンジ 牛乳
あか	牛乳、豚肉、ヒジキ、カマボコ、ウスアゲ、トリニク	牛乳、パン、ハンバーグ、チーズ、ハム、豚肉、脱脂粉乳、チーズ	牛乳、ツナ、ミソ、とりにく、コンブ、あつあげ	牛乳、脱脂粉乳、ホキ、豚肉、チーズ	牛乳、牛肉（ニュージーランド産）、豚肉、ミソ
き	コメ、ダイズ油、春雨、サトウ、調合ゴマ油、ゴマ	エッグケアマヨネーズ、ダイズ油、コンソメ、こむぎこ、ラード、サトウ	コメ、サトウ、ダイズ油、むしけーき	こむぎこ、サトウ、ショートニング、パン粉、ラード、ダイズ油、エッグケアマヨネーズ、ジャガイモ	コメ、ダイズ油、サトウ、焼肉のたれ
みどり	ニンジン、ナガネギ、キュウリ、モヤシ、ニンニク、オレンジ	キャベツ、ブロッコリー、タマネギ、ニンジン、カボチャ、パセリ	ゴボウ、ピーマン、ダイコン、ニンジン、コンニャク、コマツナ	ブロッコリー、キャベツ、キュウリ、パイン、ニンジン、タマネギ、シメジ、パセリ	タマネギ、ニンジン、なす、ホウレンソウ、モヤシ、ゆず、レモン、わかめ、トウガン、コンニャク、ナガネギ、オレンジ
小学校	E 589　P 21.6　F 21.4	E 752　P 31.0　F 35.3	E 696　P 28.9　F 19.8	E 709　P 26.8　F 28.6	E 581　P 23.3　F 16.7
中学校	E 722　P 25.9　F 25.7	E 936　P 38.1　F 43.8	E 851　P 35.6　F 23.3	E 879　P 33.1　F 35.0	E 716　P 28.4　F 19.6

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだて	炊きこみごはん いわしのしょうが煮 おひたし オレンジ 牛乳	スパゲティーナポリタン 魚フライ サラダ 牛乳	ごはん ロースとんかつ おひたし 肉じゃが オレンジ 牛乳	コッペパン スラッピー サラダ クリーム煮 牛乳	ごはん ハヤシライス パパイヤサラダ 白花豆コロッケ りんご 牛乳
あか	牛乳、豚肉、ヒジキ、カマボコ、いわし、イワシツナ	牛乳、豚肉、ホキ	牛乳、ぶたにく、糸けずり、豚肉、ウスアゲ	牛乳、脱脂粉乳、ブタニク、トリニク、とりにく、チーズ	牛乳、牛肉（ニュージーランド産）、ツナ、白花豆、脱脂粉乳
き	コメ、ダイズ油、サトウ	スパゲティ、ダイズ油、パン粉、こむぎこ、エッグケアマヨネーズ	コメ、パン粉、ダイズ油、ジャガイモ、サトウ	こむぎこ、サトウ、ショートニング、ダイズ油、ラード、パン粉、エッグケアマヨネーズ、ジャガイモ	コメ、ジャガイモ、ダイズ油、エッグケアマヨネーズ、サトウ、マッシュポテト、バター、パン粉、こむぎこ
みどり	ニンジン、タマネギ、ショウガ、モヤシ、ニガウリ、ゆず、レモン、オレンジ	タマネギ、ニンジン、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ	キュウリ、ダイコン、ゆず、レモン、ニンジン、タマネギ、コンニャク、ナガネギ、オレンジ	ニンジン、タマネギ、ピーマン、キャベツ、キュウリ、エダマメ	ニンジン、タマネギ、ピーマン、ニンニク、パパイヤ、キュウリ、リンゴ
小学校	E 537　P 21.5　F 18.0	E 530　P 25.7　F 23.4	E 755　P 28.9　F 26.4	E 751　P 30.2　F 31.3	E 782　P 21.1　F 29.1
中学校	E 655　P 25.8　F 21.3	E 645　P 30.5　F 28.4	E 939　P 35.5　F 32.7	E 935　P 37.3　F 38.6	E 859　P 24.3　F 35.4

学校給食費は、期限内に納めましょう。