

令和5年
7・8月の予定献立表



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

学校給食の 栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	3(月)	4(火)【FIBA交流献立(ドイツ)】	5(水)	6(木)	7(金)【七夕献立】
	わふうにくだんご カップもずく キムタクごはん はりはりづけ	プラートカルフェルン (ジャーマンポテト) フリカデレ (ハンバーグソースかけ) なかつパン アインブフ (ドイツふう コンソメスープ)	とうがんにのつけ あげさつまいも ごはん シムヌ	のりマヨあえ やさしいあん (めんの上のせてください) さらうどん (チャーメン) きりぼしだいごんの スープ	ほしがたコロケ たなばたデザート みそずうすい きんぴられんこん
あか き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わふうにくだんご、かつおぶし、もずく あぶら、こめ、ごま	ぎゅうにゅう、ミニウインナー、ハンバーグ、ベーコン なかつパン、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、あつあげ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、かまぼこ、のり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、かまぼこ
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ながねぎ、はくさい、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、マッシュルーム、コーン、いんげん	しいたけ、こんにゃく、しょうが、ねぎ、にんじん、とうがんにんげん	たまねぎ、きりぼしだいごん、こまつな、ながねぎ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ピーマン、パパイア、きゅうり	にんじん、とうがんにんげん、しいたけ、コーン、こまつな、れんこん、こんにゃく
小学校	C 601 P 20.1 F 20.8	C 659 P 27.5 F 25.9	C 607 P 22.3 F 18.6	C 505 P 20.6 F 24	C 586 P 22.2 F 20.9
中学校	C 717 P 23.2 F 24	C 795 P 32.2 F 30	C 711 P 26.9 F 19.6	C 608 P 25.1 F 28.4	C 664 P 26.4 F 22.7
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)【宮古島マンゴー提供】
	さばしおやき (小1こ、中2こ) オレンジ カリカリうめと ひじきのごはん キャベツの あまずあえ	ごまネーズサラダ パイジヤム ケチャップミートボール (小1こ、中2こ) コッペパン クラムチャウダー	ぶたみそいため からあげ (小1こ、中2こ) ごはん けんちんじる	ほうれんそうと コーンのサラダ チキンソテー べにいもパン ABCスープ	たかなとしらすのあえもの れいとうマンゴー ごはん なつやすいかレー
あか き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ツナ(マグロ)、さばしおやき あぶら、さとう、こめ、ごま	ぎゅうにゅう、あさり、生クリーム、ケチャップミートボール、ハム コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、パイジヤム	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、からあげ、ぶたにく、みやこみそ ごめ、さとう、あぶら、さとう、めんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、べにいもパン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チリメン
みどり	にんじん、しいたけ、えだまめ、ゆかり、うめ、キャベツ、こまつな、きゅうり、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、れんこん、きゅうり、コーン	にんじん、だいごん、ごぼう、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんにくのめ	にんじん、はくさい、にんにく、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ブロッコリー、あかピーマン、ほうれんそう、キャベツ、コーン、レモン	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうがんにんげん、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、ほうれんそう、きゅうり、たかなづけ、マンゴー
小学校	C 600 P 23.8 F 21.7	C 621 P 23 F 21.1	C 622 P 25.4 F 20.5	C 601 P 25.6 F 21.7	C 633 P 23.2 F 16.5
中学校	C 775 P 31.3 F 29.6	C 809 P 30.2 F 26.7	C 848 P 34.9 F 31	C 750 P 31.1 F 26.3	C 762 P 27.8 F 19.2
こ ん だ て	17(月)【海の日】	18(火)	19(水)	20(木)【1学期ラスト】	21(金)
	海の日 なつやす 夏休みも せいかつしゅうかん 生活習慣を ととのえよう	パパイアサラダ ほうれんそうオムレツ コッペパン かぼちゃスープ	パンサンスー マーボーなすどん (ごはんの上のせてください) ごはん ちゅうか コーンスープ	いわしうめに アセロラゼリー キャベツの わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ	なつやす 夏休みも せいかつしゅうかん 生活習慣を ととのえよう
あか き	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ほうれんそうオムレツ、ツナ(マグロ) コッペパン、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ほうれんそうオムレツ、ツナ(マグロ) コッペパン、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく、だいず、みそ、ハム ごめ、さとう、ごまあぶら、めんぷん、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわしうめに、とりにく	あぶら、スパゲティ、アセロラゼリー
みどり	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、パパイア、きゅうり、にんじん	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、パパイア、きゅうり、にんじん	とうがんにんげん、しいたけ、コーン、クリームコーン、えのき、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、にら、きゅうり	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、あかピーマン	
小学校	C 607 P 24.3 F 21.2	C 597 P 21.7 F 16.3	C 597 P 21.7 F 16.3	C 585 P 27.8 F 21.1	
中学校	C 777 P 30.5 F 26.5	C 732 P 26 F 18.7	C 732 P 26 F 18.7	C 700 P 33.6 F 25.2	
こ ん だ て	28(月)【ンカイ】	29(火)【ナカビ】	30(水)【ウフィュー】	31(木)	8月31日 野菜の日
	いわしおかに さつまポテト クファジュシー シークワサーあえ	ごぼうとアーモンドのサラダ スラッピージョー ピタパン ベジタブルスープ	マセドアンサラダ オレンジ トマトリゾット てりやきチキンパーティ	マセドアンサラダ オレンジ トマトリゾット てりやきチキンパーティ	なつやす 夏休みも せいかつしゅうかん 生活習慣を ととのえよう
あか き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、いわしおかに、わかめ あぶら、こめ、さとう、さつまポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず ピタパン、さとう、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず ピタパン、さとう、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、とりにく、てりやきチキンパーティ、だいず、しろういんげんまめ オリブあぶら、ごめ、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)	
みどり	にんじん、しいたけ、パパイア、キャベツ、にんじん、シークワサー	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、にんにく、たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト、ごぼう、きゅうり	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、にんにく、たまねぎ、ミックスベジタブル、トマト、ごぼう、きゅうり	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、トマトパセリ、あかピーマン、きゅうり、オレンジ	
小学校	C 612 P 23.2 F 18.5	C 565 P 23.2 F 22.6	C 565 P 23.2 F 22.6	C 526 P 23.5 F 19	
中学校	C 730 P 27.5 F 21	C 689 P 28.1 F 26.5	C 689 P 28.1 F 26.5	C 605 P 26.1 F 21	

県産品
みんなで作る
島の価値
県産品奨励月間
2023年(令和5年)
7/1(水)~7/31(日)

けんさんびんしょうれいげっかん
7月は...**県産品奨励月間**
おきなわけん つく
沖縄県で作られたもの・とれたものを
せっきよくてき かつよう とく
積極的に活用する取り組み

こんげつ おきなわけんけんしんしよくさい
今月の沖縄県産食材

とうがん じゃがいも じゃがいも じゃがいも
かぼちゃ じゃがいも じゃがいも
マンゴー パイン

夏を元気に過ごすには
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

こまめな水分補給を心がける
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。

7・8月の欠食予定 3日(月)~5日(水) 平一小6年