

令和6年
12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5000円、中学校5400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	血やにく、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

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	オレンジ だいこんマヨサラダ ごはん ★ ハハシライス	きんぴらにくだんご さけわかめごはん はりはりづけ	ひじきサラダ ★キャベツいりあげつくね ごはん ★ おきなわふうみそしる	★ かぼちゃとアーモンドサラダ ウインナーチリソースかけ パン いろいろスープ	かぼちゃのしょうがいため いわしかんろに ごはん とうがんと とりにくのスープ
あ か き	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	かつおぶし、さけ、わかめ、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご さとう、あぶら、ごま、こめ	とうふ、ぶたにく、みそ、ひじき、かつおぶし、ぎゅうにゅう、キャベツいりあげつくね ごまあぶら、あぶら、ごま、こめ	もずく、ミックスビーンズ、ウインナー、ぎゅうにゅう でんぶん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、アーモンド、パン	ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、いわしかんろに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ
み ど り	だいこん、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく、パパイア、グリーンピース	とうがん、にんじん、はくさい、しいたけ、かきざりだいこん、えだまめ	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、れんこん	たまねぎ、とうがん、にんじん、えのき、トマト、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、えのき、しいたけ、しょうが、かぼちゃ
小学校	C 625 P 22.7 F 18.8	C 560 P 22.8 F 16.4	C 597 P 22.5 F 21.3	C 668 P 23.3 F 28.6	C 619 P 26.6 F 18.6
中学校	C 756 P 27.1 F 21.9	C 671 P 26.1 F 17.6	C 698 P 26 F 22.7	C 708 P 24.2 F 30.3	C 754 P 32.3 F 21.5
こ ん だ て	こまつなごまあえ ★あじしおやき(小1こ、中2こ) ごはん だいこんブشى	ほうれんそうオムレツ マセドアンサラダ インディアンパゲティ	ホイコーロー ★あげぎょうざのあまずかけ(小1こ、中2こ) ごはん こんさいときのスープ	わふうにくだんご ★みかん とりぞうすい きんぴらごぼう	★だいがくいも(小1こ、中2こ) ★もずくどん(ごはんの上にのせてください) ごはん とうがんのすましじる
あ か き	あつあげ、あじしおやき、かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、ぎゅうにゅう ねりごま、さとう、ごま、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、しろいんげんまめ、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、スパゲティ、さつまいも	ぶたにく、みそ、ぎょうざ、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、わふうにくだんご、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、ごま、だいがくいも、こめ
み ど り	こんにゃく、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、いんげん	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、コーン、にんにく	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、パセリ、たけのこ、にんにく、しょうが、ごぼう	こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、しめじ、ごぼう、こまつな、えだまめ、みかん	たまねぎ、とうがん、にんじん、しいたけ、しめじ、コーン、しょうが、ほうれんそう、えだまめ
小学校	C 606 P 27.8 F 19.2	C 581 P 21.7 F 22.3	C 601 P 21.3 F 20.2	C 526 P 21.6 F 21.9	C 574 P 21.4 F 17.7
中学校	C 761 P 38.1 F 23.2	C 732 P 27.1 F 27.7	C 806 P 27.1 F 29.3	C 608 P 24.5 F 25.3	C 738 P 25.9 F 22.4
こ ん だ て	じゃがいもと ちくさやき ごはん パパイアスープ	ゴーヤーのカレーマヨあえ ★かぼちゃコロッケ パン みやこじまん トマトスープ	★ブロッコリーのキムチあえ ピピンパどん(ごはんの上にのせてください) ごはん ★はるさめスープ	オレンジ いわししょうがに トウジンジーシューシー しらあえふう	ツナッコーリーサラダ キーマカレー ごはん ベジタブルスープ
あ か き	とりにく、みそ、ちくさやき、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、かぼちゃコロッケ、パン	ぶたにく、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、はるさめ、ごま、こめ	かまぼこ、ちくわ、ぶたにく、みそ、しろいんげんまめ、いわししょうがに、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、さといも、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、だいず、ぎゅうにゅう あぶら、ごま
み ど り	たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、パパイア、なす	とうがん、トマト、ゴーヤー、にんじん、はくさい、レモン、パセリ、パパイア	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、しめじ、コーン、にんにく、しょうが、きくらげ、はくさいきんち、にんにくのめ、ブロッコリー	こんにゃく、にんじん、はくさい、オレンジ、しいたけ、ほうれんそう	セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、ミックスベジタブル
小学校	C 600 P 21.9 F 21.4	C 704 P 24.3 F 31.2	C 603 P 20.4 F 21.4	C 602 P 21.2 F 20.9	C 577 P 22.9 F 16.3
中学校	C 713 P 25 F 24.2	C 730 P 26 F 32.8	C 738 P 24.2 F 25.4	C 722 P 25.1 F 24.4	C 695 P 27.3 F 18.7
こ ん だ て	れんこんいため ★ホキてんあげ ごはん はくさいとえのきのみそしる	クリスマス ショコラだいふく ★ハンバーグ ホワイトソースかけ チキンライス フレンチサラダ	★タコライス(やさしい&チーズ) ★タコライス(タコスミート) ごはん ★やさしいスープ	給食の献立や使われ ている材料は、天候な どにより変更すること があります。	
あ か き	あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、みそ、ホキてんあげ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	とりにく、ハンバーグ、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう あぶら、こめ、マーガリン、クリスマスショコラだいふく	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま		
み ど り	こんにゃく、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、れんこん	だいこん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、あかピーマン、しめじ、まいたけ、パセリ、マッシュルーム、ミックスベジタブル	キャベツ、セロリ、たまねぎ、とうがん、にんじん、あかピーマン、しめじ、コーン、トマト、にんにく、ブロッコリー		
小学校	C 621 P 24.6 F 20.4	C 669 P 24.1 F 22.6	C 601 P 24.4 F 19.4		
中学校	C 732 P 28.4 F 22.1	C 782 P 27.7 F 25.4	C 729 P 29.3 F 22.8		

12月の欠食予定

2日(月) 狩俣小全
9日(月) 南小全
16日(月) 西辺中全
20日(金) 狩俣小全
25日(水) 平一小6年1組

冬休みの食生活~10のポイント

た(食)べすきに気を
つけよう

の(飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

いち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

や(野菜)を
たっぷり食べよう

すすんで、おうちの人
のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を(お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

リクエスト献立

小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを行いました。その結果をもとに、12月からリクエスト給食を実施します。★マークがリクエスト給食です。お楽しみに♪

※主食のごはんは「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)
※パンは「新里商店」に配送を委託しています。