

令和5年
10月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)	
	あか	牛乳、ぎゅうにく、スキムミルク、ヨーグルト、くろまめ	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、アーサ、とうふ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、ポーク、赤魚、みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ、とりにく、ツナ、とりにく	牛乳、ベーコン、ハム、とりにく、ぶたにく、白インゲン豆				
	き	こめ、むぎ、油、こむぎこ	こめ、油、じゃがいも、さとう	こめ、油、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま	コッペパン、マヨネーズ、さとう				
みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、パイン缶、黄桃缶、ミカン缶、ナタデココ	たまねぎ、にんじん、コンニャク、えだまめ、しめじ、しいたけ、えのき、こまつな	こんにゃく、しいたけ、とうがんとん、しょうが、パパイア、にんじん、にら、たまねぎ	にんじん、きくらげ、えだまめ、ほくさいキムチ、だいこん、えのき、ごぼう、いんげん、オレンジ	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン					
小学校	C 650 P 24.2 F 17	C 639 P 31.3 F 19	C 629 P 36 F 19.3	C 603 P 26.5 F 20.7	C 678 P 25 F 28.9					
中学校	C 803 P 28.9 F 19.7	C 794 P 38.5 F 22.6	C 744 P 37.9 F 21.9	C 755 P 32.5 F 26.8	C 849 P 30.6 F 34.8					

こ ん だ て	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
	あか		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、とりにく、だいず、ツナ、わかめ	牛乳、ぶたにく、もずく、ツナ			
	き	こめ、むぎ、油、さとう、ジャガイモ、ごま油、でんぷん、はるさめ、ごま、こむぎこ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぷん、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし	こめ、油、さとう	こめ、むぎ、油、さとう	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ	こめ、もちきび、油、ほちみつ、さとう、ごま			
みどり		にんじん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし	にんじん、だいこん、にんにく、しいたけ、きやべつ、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、だいこん、きゅうり、ぶどう	えのき、チンゲンサイ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、きゅうり、切り干し大根					
小学校	C 667 P 26.5 F 22.9	C 590 P 26.1 F 18.8	C 621 P 22.9 F 14	C 613 P 29.9 F 15.3						
中学校	C 807 P 32 F 26.9	C 745 P 31.8 F 22	C 779 P 27.7 F 15.9	C 756 P 37 F 17.5						

こ ん だ て	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)りゅうきゅう料理の日		20(金)カジマヤー祝献立	
	あか	牛乳、ぶたにく、ウズラ卵、わかめ、とうふ、だいず、小魚、アーサ、こんぶ	牛乳、とうふ、ひじき、ぶたにく、だいず、ちくわ、スキムミルク、かつお節、うすあげ	牛乳、とりにく、ハム	牛乳、とりにく、ハム	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、ぶたにく、ぶたなみこ、こんぶ、かまぼこ			
	き	こめ、むぎ、油、さとう、アーモンド、ひまわりの種、松の実、カボチャの種、ごま、こむぎこ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、さいとも、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム	コッペパン、こむぎこ、じゃがいも、さとう、チョコジャム	コッペパン、こむぎこ、じゃがいも、さとう、チョコジャム	こめ、油、ふ、さとう	こめ、くろこめ、油、さとう、べにいも、さとう			
みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ほくさい、しょうが、にんにく、えのき、ねぎ	しめじ、にんじん、だいこん、きやべつ、にら	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、セロリ、パパイア、きゅうり、なし	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、セロリ、パパイア、きゅうり、なし	にんじん、きやべつ、にら、だいこん、きゅうり、レモン果汁	こんにゃく、しょうが、切り干しだいこん				
小学校	C 621 P 29.1 F 18.5	C 614 P 26 F 21.7	C 638 P 24.5 F 22.3	C 610 P 26.8 F 19.2	C 605 P 23.9 F 18.8					
中学校	C 750 P 34.8 F 20.7	C 759 P 32.1 F 25.9	C 784 P 30.2 F 26.1	C 752 P 32.8 F 22.8	C 710 P 28.4 F 20.2					

こ ん だ て	23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)	
	あか	牛乳、とりにく、ベーコン、たまご、マダロだんご	牛乳、とりにく、こんぶ、さば、みそ	牛乳、とりにく、かまぼこ、おから、かつおぶし	牛乳、とりにく、かまぼこ、おから、かつおぶし	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ベーコン	牛乳、ぶたにく、ぶたなみこ、こんぶ、かまぼこ			
	き	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、アーモンド	こめ、油、さとう、ごま	ちゅうかめん、さとう、ごま油、小麦粉、パン粉	こめ、もちきび、油、さとう、でんぷん	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油				
みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ほくさい、こまつな、もやし	とうがんとん、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり、きやべつ、みかん	もやし、ながねぎ、コーン、しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、ほくさい	にんじん、しいたけ、ねぎ、きやべつ、こまつな、たまねぎ、だいこん、しょうが	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ほくさい、えのき、りんご					
小学校	C 621 P 23 F 23	C 630 P 28.4 F 19.2	C 598 P 28.2 F 18.7	C 595 P 28.3 F 17.5	C 637 P 29.2 F 21.8					
中学校	C 750 P 26.9 F 26.7	C 763 P 34.3 F 22.5	C 715 P 34.7 F 22	C 778 P 34.8 F 20.2	C 789 P 35.7 F 25.8					

こ ん だ て	30(月)		31(火)		<div data-bbox="694 1787 1300 2150" data-label="Complex-Block"> <h3>目の健康にビタミンAを!</h3> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ</p> </div>
	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、いわし	牛乳、とりにく、あさり、ベーコン、ぶたにく、だいず		
	き	こめ、油、さとう	こめ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パン粉		
みどり	こんにゃく、しいたけ、いんげん、だいこん、にんじん、しょうが	にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン、チンゲンサイ、かぼちゃ、きやべつ、キウイ、えだまめ、コーン			
小学校	C 589 P 27.8 F 17.9	C 625 P 24.2 F 20			
中学校	C 723 P 33.8 F 20.8	C 788 P 29.7 F 24.9			