

令和5年
7・8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	体内ではたらしき
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	3(月) フルーツヨーグルト ハヤシライス モーウイサラダ 牛乳	4(火) キョーザのバルダマソースかけ ナムル きびごはん マーボー冬瓜 牛乳	5(水) ちくわのマヨネーズ焼き ひじきいため きびごはん へちまのみそ汁 牛乳	6(木) ドイツの料理 フリカデレ (ドイツ風ハンバーグ) ブラトカトルツェルン (ジャーマンボート) なかよしパン アイントプフ (やさいスープ) 牛乳	7(金) たなばたゼリー なっとう たまきのり ツナサラダ たまご焼き たまごずし すまし汁 牛乳
あか き	牛乳、ぎゅうにく、スキムミルク、ツナ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ、たまご	牛乳、なまりぶし、とうふ、ひじき、かまぼこ、うすあげ、大豆、ちくわ、削り節、あおのり、スキムミルク、みそ	牛乳、ウインナー、ベーコン、豚肉、鶏肉	牛乳、とりにく、とうふ、ツナ、たまご、のり、なっとう
みど り	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ	こめ、もちきび、油、さとう、ごま油、でんぷん、ごま	こめ、もちきび、油、さとう、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム	パン、油、マーガリン、じゃがいも、さとう	こめ、さとう、マヨネーズ、ゼリー
小 学 校	C 620 P 24.1 F 16.2	C 656 P 22.7 F 23.1	C 617 P 27 F 21.6	C 581 P 22.8 F 20.6	C 613 P 23.7 F 22.3
中 学 校	C 761 P 29 F 18.8	C 858 P 28.9 F 31.3	C 742 P 32.1 F 25	C 726 P 27.8 F 24.6	C 733 P 27.7 F 26.3

こ ん だ て	10(月) れんこん入りつくね フータシャー きびごはん シカムドゥチ 牛乳	11(火) すいか なつやさいカレー 麦ごはん わかめのツナあえ 牛乳	12(水) オーストラリアの料理 ブロッコリーサラダ フレッシュアンドチップス コッペパン 豆とハムのスープ 牛乳	13(木) さばの照り焼き 野菜いため 麦ごはん ゆしどうふ 牛乳	14(金) 冷凍マンゴー フレンチサラダ まぐろ団子スープ オムライス 牛乳
あか き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、ツナ、ポーク、とりにく	牛乳、ぶたにく、大豆、わかめ、ツナ	牛乳、ハム、ひよこまめ、ホキ	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、さば、ベーコン	牛乳、とりにく、ベーコン、マグロ、ハム
みど り	こめ、もちきび、油	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	パン、油、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、こむぎこ	こめ、むぎ、油、さとう	こめ、油、ほろさめ
小 学 校	C 605 P 28.9 F 19.8	C 649 P 24.3 F 14.2	C 599 P 21.8 F 24.4	C 632 P 29.6 F 23.4	C 653 P 23.4 F 23.1
中 学 校	C 769 P 37.1 F 25.4	C 784 P 29 F 16	C 734 P 25.8 F 28.9	C 799 P 38.2 F 29.4	C 782 P 27.2 F 26.8

こ ん だ て	17(月) 海の日 JA女性部のみなさんから、宮古みそをいただきました。おいしい宮古みそを味わってください。	18(火) べにいももち もずく丼 とうがんスープ 牛乳	19(水) 食育の日 いらぶ島のえだまめ 魚のシークワサーソースかけ 麦ごはん 煮つけ 牛乳	20(木) りゅうきゅう料理の日 てづくりちんすこう ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ 牛乳	21(金) 夏休み
あか き		牛乳、もずく、ぶたにく、とりにく、きな粉	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、グルクン	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、たまご、けずりぶし	
みど り		こめ、むぎ、油、べにいも、さとう、タピオカ	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、でんぷん	こめ、油、こむぎこ、ラード、アーモンド、さとう	
小 学 校		C 629 P 20.6 F 13.3	C 643 P 31.8 F 19.5	C 674 P 26.1 F 23.4	
中 学 校		C 740 P 24.4 F 14.7	C 743 P 28.5 F 22.2	C 797 P 31.6 F 26.4	

こ ん だ て	7月は県産品奨励月間です 県産品奨励月間とは、なるべく沖縄でとれたもの、作られたものを使って沖縄の産業を盛り上げよう！という取り組みです。給食でも、新鮮でおいしい県産品をたくさん使用しています。	FIBAバスケットボール ワールドカップコラボ給食 8月25日から沖縄アリーナでFIBAバスケットボールワールドカップが開催されます。日本は、ドイツ・オーストラリア・フィンランドと対戦します。そこで、対戦する3カ国の中から、ドイツとオーストラリアの料理を献立にいれました。
あか き	7月14日に宮古島市からいただいた冷凍マンゴーがでます！ 	がんばれ！ 日本！

こ ん だ て	8月 28(月) オレンジ ピビンバ わかめスープ 牛乳	29(火) こくとうビーンズ ぶた肉のみそいため 麦ごはん 冬瓜スープ 牛乳	30(水) 旧盆	31(木) さつまポテト キムチあえ おやこ丼 アーサ汁 牛乳	
あか き	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、とうふ	牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ、みそ、だいず		牛乳、とりにく、たまご、アーサ、とうふ、けずりぶし	
みど り	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、ごま、ことう		こめ、むぎ、油、さとう、さつまポテト	
小 学 校	C 630 P 27.7 F 22.9	C 602 P 24.1 F 22.7		C 646 P 31.4 F 16.7	
中 学 校	C 773 P 33.9 F 27.4	C 732 P 28.8 F 26.7		C 777 P 38.5 F 18.7	