

令和5年
7月の予定献立表



バスケW杯50日前ということで、W杯出場国、フィンランドの料理を出します！開催地は沖縄市です！夏休み、みんなで応援しましょう～♪

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

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 76-6245
FAX: 76-6299



	3(月)	4(火)	5(木)フィンランド料理	6(木)	7(金)七夕献立 (中学校欠食)
こ ん だ て	<p>ごま菓子</p> <p>なすの中華みそいため</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p>大豆の甘辛煮</p> <p>おかか和え</p> <p>ゆかりごはん 豚汁</p>	<p>グリラットウロヒ</p> <p>ロリッソ</p> <p>コッペパン ヘルネケイット</p>	<p>ちくわのチーズやき</p> <p>ゴーヤーのツナ和え</p> <p>麦ごはん シブインブシー</p>	<p>もずく入り卵やき</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>かぼちゃと野菜の煮物</p> <p>麦ごはん セタそうめん汁</p>
あか	ぶた肉、赤みそ、牛乳	あつあげ、ちくわ、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、糸けずり、カエリ、牛乳	さげ、とり肉、牛乳、ひよこ豆、白みそ、チーズ、白大豆、白いんげん豆	あつあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、青のり、チーズ、牛乳、ちくわ	とうふ、もずく、とり肉、鶏卵、ツナ、魚そうめん(いとより)、牛乳
き	コーンフレーク、ごま油、マシュマロ、三温糖、黒ごま、白ごま、無塩バター、麦、米、小麦粉、水あめ、でん粉	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖、無塩バター、小麦粉、コッペパン	マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	たまねぎ、とうがん、なす、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、こまつな、しいたけ、ねぎ、たけのこ	こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、ごぼう、ゆかり	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ、コーン、シークワーサー、グリーンピース	こんにやく、キャベツ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、しょうが、インゲン	オクラ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、しょうが、しいたけ、木くらげ、えだまめ、パインアップル
小学校	C 711 P 25.1 F 26.3	C 606 P 23.6 F 17.4	C 659 P 31.3 F 24.7	C 704 P 25.4 F 29.5	C 588 P 22.5 F 14.3
中学校	C 885 P 30.6 F 31.9	C 746 P 28.7 F 20.5	C 777 P 37.4 F 29.2	C 854 P 29.3 F 36	C 714 P 27.1 F 16.3
こ ん だ て	10(月) 納豆の日献立	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)マンゴーの日献立
あか	とうふ、納豆、もずく、ぶた肉、とり肉、のり、赤みそ、白みそ、鶏卵、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳	ベーコン、大豆、チーズ、ぶた肉、とり肉、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、牛乳	さわら、とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、鶏卵、牛乳
き	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、さつまいも、米	三温糖、サラダ油、白ごま、沖縄そば	じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖、でん粉、バーガーパン	でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、はるまき、小麦粉、米粉、麦、米	三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
みどり	にら、長ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんにく、しょうが、こまつな	からしな、キャベツ、きゅうり、にんじん、モーウイ、しいたけ、ネーブルオレンジ	かぼちゃ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、木くらげ、キャベツ、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、へちま、しょうが、パイナップル
小学校	C 658 P 26 F 23	C 492 P 22.9 F 15.5	C 660 P 24 F 25.9	C 694 P 22.6 F 25.8	C 618 P 28.1 F 18.2
中学校	C 807 P 31.8 F 27.7	C 590 P 27.5 F 18	C 797 P 29.4 F 31.6	C 864 P 27.7 F 30.7	C 748 P 34.3 F 21.1
こ ん だ て	17(月) 海の日	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 1学期終業式	<p>7月15日はマンゴーの日 「マンゴーの日」にちなみ、宮古島市から冷凍マンゴーの無償提供があります♪ たくさん子どもたちに、宮古島産マンゴーを味わってほしいとの思いからです。 感謝しておいしくいただきますね♪</p>
あか		とり肉、ツナ、とりレバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛乳	あつあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、わかめ、きびなご、牛乳	ぶた肉、とり肉、鶏卵、大豆粉、牛乳	
き		じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	中華めん、ごま油、三温糖、白ごま、小麦粉、ラード、パン粉	
みどり		きゅうり、たまねぎ、なす、ピーマン、へちま、コーン、ヤングコーン、リンゴビュレ、にんにく、ネーブルオレンジ	かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、シークワーサー果汁、しめじ、モーウイ、オクラ	きゅうり、にんじん、もやし、すいか、にんにく、木くらげ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが	
小学校		C 664 P 22.8 F 20.7	C 562 P 22.4 F 13.7	C 550 P 21.1 F 12.8	
中学校		C 818 P 27.7 F 24.8	C 690 P 27.1 F 15.5	C 634 P 24.8 F 13.7	

県産品 みんなで創る島の価値

県産品奨励月間
2023年(令和5年)
7/1⇨7/31

7月は県産品奨励月間です。沖縄県産、宮古島産の食材を積極的に活用した給食を提供します♪



ミャーク ヌ フォームヌ ヤ ノーユ ファイヤーマイ
(宮古の食べものはなにを食べても)
ズミ ドウ
(じょうとう だよ～！)

沖縄の太陽をいっぱいにあびた県産野菜。ビタミン、ミネラルが豊富なため、夏の暑さから人々を守ってくれます。



たんばく質やカルシウム、ミネラルがふくまれています。宮古島や沖縄の郷土料理にはかせません。



※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。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。