

令和4年

10月 の予定献立表



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

こ ん だ て	3(月) カジマヤー(97さい)祝い献立 さたぱんびん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シカムouchi	4(火) 和風ハンバーグ 塩昆布和え 麦ごはん じゃがいものそばろ煮	5(水) ネーブル からしな チャンプルー なかみそば	6(木) なし ショーロンポー 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ	7(金) 目の愛護デー(10/10)献立 しいらのチーズ焼き ブルーベリージャム ブロッコリーソテー コッペパン ミネストローネ
	あか ぶた肉、黒小豆、たまご、牛乳、かまぼこ、平かまぼこ き 三温糖、ことう、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	あか ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、糸けずり、チリメン、昆布、牛乳 き じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	あか とうふ、ぶた肉、たまご、ツナ、糸けずり、牛乳、豚中身(もつ) き サラダ油、沖繩そば	あか ぶた肉、とり肉、たまご、わかめ、牛乳 き ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、でん粉、麦、米	あか しいら、ぶた肉、ベーコン、大豆、白みそ、チーズ、牛乳 き オリーブ油、コッペパン、無塩バター、ブルーベリージャム
	みどり こんにゃく、切干大根、とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな、パパイア 小学校 C 685 P 25.2 F 22 中学校 C 849 P 30.2 F 26.1	みどり キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、木くらげ、あお豆 小学校 C 641 P 27.1 F 17.6 中学校 C 786 P 32.4 F 20.4	みどり からしな、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、パパイア、こんにゃく、ネーブルオレンジ 小学校 C 564 P 28.8 F 22.5 中学校 C 688 P 34.9 F 27	みどり しらたき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なし、にんにく、しょうが、木くらげ、白菜キムチ、あお豆 小学校 C 612 P 22.9 F 16.9 中学校 C 795 P 28.9 F 21.7	みどり かぼちゃ、キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しめじ、トマト缶、にんにく、ブロッコリー 小学校 C 623 P 32.7 F 22.7 中学校 C 731 P 39.5 F 26.8
	こ ん だ て 	11(火) 小欠食 レバーの甘辛あげ なすの中華みそいため 麦ごはん もずくの中華スープ	12(水) 厚揚げのアーサあんかけ 青切りみかん ウサチ 麦ごはん ミーバイ汁	13(木) スイートポテトのミルクあえ 三色丼 豚汁	14(金) ギョーザ フルーツ杏仁 麦ごはん 八宝菜
あか	もずく、ぶたひき肉、とりレバー、たまご、赤みそ、牛乳	あか	ミーバイ、あつあげ、アーサ、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	あか	あつあげ、牛ひき肉、ぶた肉、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ、大豆、チリメン、たまご、牛乳、脱脂粉乳
き	でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	き	でん粉、三温糖、白ごま、麦、米	き	ごま油、三温糖、サラダ油、アーモンド、白ごま、麦、さつまいも、米
みどり	たまねぎ、なす、にんじん、はくさい、ピーマン、にんにく、しょうが、ほうれん草	みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しょうが、しいたけ、木くらげ、みかん	みどり	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、ごぼう
小学校	C 620 P 24.9 F 19.9	小学校	C 571 P 26.6 F 14.3	小学校	C 737 P 29.1 F 24.9
中学校	C 760 P 30.3 F 23.7	中学校	C 715 P 32.4 F 16.4	中学校	C 924 P 35.8 F 30.2
こ ん だ て	17(月) 14ひきのもちつき きなこもち 切干大根のカレーいため わかめごはん さつま汁	18(火) キャベツくん キャベツくんのサラダ ミートボールの酢豚風 麦ごはん ワンダンスープ	19(水) 食育の日 きびなごの甘酢かけ にがなごのま和え なまり節のたきこみごはん アーサのみそ汁	20(木) 琉球料理の日 ピーナッツ和え 麦ごはん シブインブシー	21(金) ぎょうれつのできるすうぶやさん ハニーマスタードチキン バナナ ツナサンド(ツナ) コッペパン さわやかおまめのすうぶ
あか	ぶたひき肉、とり肉、大豆、赤みそ、白みそ、きな粉、わかめ、牛乳	あか	とりささみ、ぶた肉、とり肉、牛乳	あか	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、牛乳
き	さつまいも、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、白玉だんご、麦、米	き	でん粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米、小麦粉、パン粉	き	三温糖、ことう、サラダ油、麦、紅芋、米、ピーナツツバター、はったい粉
みどり	だいこん、切干大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こまつな、パパイア、こんにゃく	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな	みどり	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、いんげん
小学校	C 635 P 21.1 F 15.3	小学校	C 596 P 23.6 F 18.8	小学校	C 634 P 19.1 F 19.3
中学校	C 781 P 25.3 F 17.4	中学校	C 734 P 28.6 F 22.2	中学校	C 778 P 22.7 F 22.8
こ ん だ て	24(月) はやくちレストラン さといもの青のりあげ 青切りみかん ハラペコ ベーコン ペコペコ ペンネ ふわふわスープ	25(火) にちようびは名探偵 さんまの照り焼き なし キャベツのゆかり和え 麦ごはん きのこなべ風	26(水) ばんやのろくちゃん ウイナー ラ・フランスゼリー コッペパン かぼちゃスープ	27(木) ああ、アジのひらきがたべたいっ！ あじフライ 青切りみかん ひじきのいため煮 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	28(金) おべんとうしろくま おからチーズサラダ ケチャップ オムライスシート オムライス コンソメスープ
あか	ベーコン、たまご、青のり、牛乳、チーズ	あか	あつあげ、牛乳、さんま	あか	とうふ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳、アジ
き	オリーブ油、三温糖、マカロニ、パン粉、里芋、サラダ油	き	三温糖、白ごま、麦、米	き	三温糖、サラダ油、麦、米、小麦粉、パン粉
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、トマト缶、木くらげ、ブロッコリー、にんにく、みかん	みどり	こんにゃく、キャベツ、にんじん、長ねぎ、はくさい、なし、えのきたけ、しめじ、しょうが、ほうれん草、チンゲンサイ、しいたけ、ゆかり	みどり	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、みかん
小学校	C 609 P 22 F 24.8	小学校	C 630 P 24.9 F 23.2	小学校	C 629 P 23.3 F 18.3
中学校	C 765 P 26.9 F 30	中学校	C 724 P 27.6 F 23.8	中学校	C 764 P 26.2 F 20.6
こ ん だ て	31(月) ハロウィーン献立 かぼちゃのケーキ カレーライス コーンサラダ	17日(月)～28日(金)は読書週間 絵本とコラボした給食を予定しています♪ 			
あか	とり肉、牛乳、ぶたレバー、チーズ、たまご				
き	じゃがいも、グラニュー糖、サラダ油、小麦粉、麦、米、無塩バター				
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、あお豆、かぼちゃ、リンゴ				
小学校	C 765 P 22.7 F 23.5				
中学校	C 953 P 27.9 F 28.1				

※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。