

令和5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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場  
TEL: 76-6245  
FAX: 76-6299

曜日	献立	材料	栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)
2(月)	上野小欠食 はるまき 家常豆腐 麦ごはん 中華風つくねスープ	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、かにかま、中華風つくね、牛乳 でん粉、ごま油、サラダ油、米粉、麦、米	C 671 P 22.8 F 26	C 856 P 28.4 F 31.1
3(火)	オニじゃないよ おにぎりだよ 千草和え もずくみそ 切干大根と おにぎり じゃがいもの煮物	じゃがいも、おにぎりを つくってね もずく、ぶた肉、赤みそ、糸けずり、のり、鶏卵、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	C 624 P 22.8 F 15.8	C 769 P 27.1 F 18.5
4(水)	天空の城ラピュタ さけのチーズやき ぶどう 花野菜のサラダ タイガーモス号の シチュー	さけ、ツナ、大豆、白みそ、チーズ、牛肉、牛乳 じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、コッペパン じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、グリーンピース、ぶどう	C 746 P 38.4 F 28.9	C 887 P 46.5 F 35.1
5(木)	牛乳カンパイ係、 田中くん いわしの生姜煮 りんご ひじきのいために いもごはん けんちん汁	とうふ、ちくわ、大豆、ひじき、いわし、牛乳 じゃがいも、赤いも、三温糖、サラダ油、白ごま、でん粉、麦、米 こんにやく、だいごん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、パイナップル、りんご	C 594 P 22.1 F 18.2	C 715 P 26.6 F 20.8
6(金)	ダイスレンジャー とうふハンバーグ 豆乳ムース おからの和えもの 麦ごはん 油あげのみそ汁	あぶらあげ、おから、赤みそ、白みそ、わかめ、とり肉、ぶた肉、とうふ、鶏卵、豆乳、牛乳 でん粉、三温糖、白ごま、麦、米、水あめ、やし油 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、れんこん	C 666 P 22.9 F 21.1	C 778 P 25.9 F 23
9(月)	こんだて スポーツの日			
10(火)	目の愛護デー献立 ショーロンポー ブルーベリーゼリー 海そうサラダ 麦ごはん 冬瓜と厚揚げの 中華煮	あつあげ、とり肉、ぶた肉、まわかめ、昆布、赤つの また、青つのまた、白きんさい、かにかま、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、水あめ、はるさめ、小麦粉、でん粉、麦、米 キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、はくさい、にんじん、しょうが、木くらげ、えだ豆、たまねぎ	C 574 P 18.2 F 13.7	C 738 P 22.7 F 17.3
11(水)	とんかつのぼうけん とんかつ パンにとん かつとサラ ダをはさん でたべてね! コールスローサラダ カツサンド エンサイと 卵のスープ	ウインナー、ぶた肉、鶏卵、牛乳 マヨネーズ、サラダ油、でん粉、小麦粉、パーカーパン キャベツ、きゅうり、とうがん、エンサイ、しめじ、コーン	C 572 P 23.5 F 23.4	C 667 P 27.3 F 27.9
12(木)	おしりたんてい カレーなる じけん 紅いもスイートポテト カレーライス まめまめサラダ	とり肉、スキムミルク、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 じゃがいも、はちみつ、マヨネーズ、三温糖、サラダ 油、無塩バター、麦、紅芋、米 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、リンゴ、ビュレ	C 757 P 23.7 F 23.1	C 940 P 29.3 F 27.8
13(金)	サツマイモの日献立 さわらのごまみそやき しらたきのきんぴら 麦ごはん さつま汁	とり肉、赤みそ、白みそ、さわら牛乳 さつまいも、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米 しらたき、だいごん、にんじん、長ねぎ、ピーマン、 しょうが、木くらげ、ごぼう	C 617 P 24.8 F 18.5	C 761 P 29.7 F 21.4
16(月)	世界食料デー りんご 豚キムチ丼 高野豆腐と 野菜のスープ	こうやどらふ、ぶた肉、とり肉、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 しらたき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にん じんに、しょうが、木くらげ、白梨キムチ、ほうれん 草	C 576 P 23.8 F 13.6	C 697 P 28.7 F 15.3
17(火)	沖縄そばの日献立 かき なかみそば ゴーヤー チャンプル	とうふ、ぶた肉、糸けずり、鶏卵、牛乳、豚中身 サラダ油、沖縄そば キャベツ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、柿、しょう が、しいたけ、こんにやく	C 559 P 27.5 F 21.3	C 677 P 33.4 F 25.5
18(水)	ルルとららの カップケーキ にんじんのカップケーキ カラフルサラダ 黒糖パン 紅いもの クリームスープ	とり肉、牛乳、大豆、白花生、白いんげん豆、鶏卵 無塩バター、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、 アーモンド、小麦粉、紅芋、黒糖パン、ホットケーキ ミックス キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリ カ、コーン、かぼちゃ、にんじん	C 760 P 23 F 25.5	C 914 P 27.3 F 29.9
19(木)	食育の日 くるまふとチキンのナゲット ウンチーのスーナー 麦ごはん ムンクグァー	あつあげ、とうふ、ぶた肉、ツナ、白みそ、昆布、とり 肉、牛乳 白ごま、三温糖、サラダ油、ふ、なたね油、麦、米 こんにやく、からしな、キャベツ、だいごん、にんじん、 エンサイ、にんにく	C 617 P 28 F 19.9	C 740 P 32.3 F 23
20(金)	カジマヤー (97さい) 祝い献立 さばの塩やき (シークァーサーぞえ) 千切りイリチー もちきびごはん イナムドウチ	さば、ぶた肉、甘口しろみそ、牛乳、かまぼこ、平か まぼこ サラダ油、もちきび、米 こんにやく、だいごん、切干大根、にんじん、エンサイ、 しょうが、しいたけ、パイナップル、シークァーサー	C 627 P 31.1 F 20.3	C 769 P 38.2 F 23.9
23(月)	チクウジャッキー (旧暦9月9日) きびなごのカレーあげ パルダマの酢みそ和え 麦ごはん 冬瓜のすまし汁	とうふ、ちくわ、白みそ、きびなご、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米 きゅうり、とうがん、葉ねぎ、もやし、えのきたけ、パ ルダマ、コーン	C 524 P 21.8 F 13.7	C 641 P 26.3 F 15.5
24(火)	はなちゃんのみそ汁 切干大根のたまごやき とり肉とれんこんの甘辛炒め 麦ごはん はなちゃんのみそ汁	とうふ、チリメン、とり肉、赤みそ、白みそ、わかめ、 鶏卵、牛乳 でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 オクラ、切干大根、長ねぎ、しめじ、にんにく、しょう が、れんこん	C 633 P 28.3 F 22.7	C 781 P 34.8 F 27.3
25(水)	はやくちレストラン パンパンジー 梨 にら玉スープ ケガなしニコニコ にっこりカニカマチャーハン	とり肉、かにかま、鶏卵、牛乳、平かまぼこ 白ごま、ごま油、三温糖、麦、米 きゅうり、だいごん、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、 なし、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな	C 527 P 22.6 F 15.5	C 642 P 26.8 F 17.7
26(木)	かいけつゾロリ ラーメンたいけつ ネーブル 厚揚げと野菜の いため物 しょうゆラーメン	あつあげ、なると、ぶた肉、わかめ、牛乳 中華め、でん粉、サラダ油、ごま油、三温糖 キャベツ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、エンサイ、にん じんに、しょうが、しいたけ、木くらげ、ネーブルオレンジ	C 487 P 24.1 F 15.2	C 585 P 28.7 F 17.7
27(金)	十三夜献立 かき かぼちゃのそぼろ煮 吹き寄せご飯 里芋のみそ汁	ぶた肉、とり肉、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳 じゃがいも、でん粉、くり、三温糖、麦、里芋、米 だいごん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、柿、えのき たけ、しめじ、かぼちゃ、ごぼう、あお豆	C 597 P 19.9 F 12.5	C 719 P 23.6 F 13.8
30(月)	おばけのてんぷら 魚天ぷら モーウイの甘酢和え 麦ごはん アーサのみそ汁	とうふ、アーサ、鶏卵、赤みそ、白みそ、牛乳、しいら グラニュー糖、サラダ油、小麦粉、麦、米 きゅうり、たまねぎ、にんじん、モーウイ	C 595 P 23 F 18	C 724 P 26 F 20.8
31(火)	ハロウィーン献立 アスパラときのこのソテー かぼちゃ型ハンバーグ コーンライドラキュラの スープ	ベーコン、ウインナー、とり肉、ぶた肉、大豆、牛乳 じゃがいも、オリーブ油、無塩バター、麦、米 かぶ、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、もやし、しめ じ、パセリ、コーン、トマト缶、にんにく、アスパラガ ス、かぼちゃ、しょうが、トマトペースト	C 643 P 24 F 24.3	C 789 P 29.3 F 29.1

今日は絵本とコラボした給食を予定しています!

絵本にでてくる料理や、  
食べものを給食に取り  
入れる予定です♪  
ぜひ、給食を食べる前  
や、食べた後に絵本を  
読んでみてくださいね♪

※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。