



| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内でのたはらき |
| 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 | <p>なつ つか ふ と</p> <h2>夏の疲れを吹き飛ばそう!</h2> <p>こよみ うえ あき ぜんしよきび ひ つづ なつ つか 暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲 れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心が けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復 に効果があります。</p> <p>疲労回復には、ビタミンB1!</p> <p>ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると 疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。 にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ビタミンB1を多く含む食品</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アリシンを含む食品</p> </div> </div> | | | | | 1(金) | |
| | あか き | <p>あつあげ、おから、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、ホキ、牛乳、チーズ</p> <p>オリブ油、サラダ油、パン粉、麦、里芋、米</p> | | | | | <p>ホキの香草やき</p> <p>おからいため</p> <p>麦ごはん 豚汁</p> |
| | みど り | <p>こんにやく、からしな、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、パセリ、パセリ、しょうが、ごぼう</p> | | | | | <p>C 571 P 28.1 F 15.4</p> <p>C 696 P 34.4 F 17.8</p> |
| | 小学 校 | | | | | | |
| 中学 校 | | | | | | | |
| こ ん だ て | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | | |
| | <p>ササミチーズフライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>麦ごはん 冬瓜のカレー煮</p> | <p>スイートポテトのミルク和え</p> <p>親子丼 ごまみそ汁</p> | <p>ベジタブルソテー</p> <p>なし ツナ</p> <p>ツナサンド きのこのクリームスープ</p> | <p>りんご</p> <p>パイヤの中華和え</p> <p>中華ちまき風 あつあげの たきこみご飯 中華スープ</p> | <p>さわらの南部やき</p> <p>なべしぎ</p> <p>栗ごはん すまし汁</p> | | |
| | あか き | あつあげ、とり肉、とりレバー、ひじき、チーズ、牛乳 | あぶらあげ、とり肉、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳、スキムミルク | ベーコン、とり肉、牛乳、ツナ、大豆、白豆、白いんげん豆 | あつあげ、とり肉、ツナ、大豆、かにかま、牛乳 | どうふ、とり肉、赤みそ、さわら、牛乳 | |
| | みど り | でん粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、マカロニ、麦、米、小麦粉、パン粉、菜種油 | 白ごま、三温糖、サラダ油、アーモンド、麦、さつまいも、米 | じゃがいも、マヨネーズ、無塩バター、小麦粉、コッペパン | もち米、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米 | くり、三温糖、サラダ油、黒ごま、白ごま、もちきび、麦、米 | |
| 小学 校 | C 724 P 24.6 F 28.1 | C 731 P 25.8 F 25.1 | C 677 P 25.7 F 29.3 | C 536 P 20.3 F 15 | C 562 P 24.4 F 15.7 | | |
| 中学 校 | C 905 P 30.3 F 34.9 | C 919 P 31.6 F 30.2 | C 807 P 30.3 F 35.2 | C 646 P 24.1 F 17.2 | C 687 P 29.5 F 17.8 | | |
| こ ん だ て | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | | |
| | <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ネーブル</p> <p>里芋のキムチいため</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> | <p>りんご</p> <p>イタリアン</p> <p>ハヤシライス サラダ</p> | <p>きびなごの南蛮漬け</p> <p>オクラのごま和え</p> <p>麦ごはん もずくのすまし汁</p> | <p>ごぼう包焼</p> <p>なし</p> <p>回鍋肉</p> <p>麦ごはん スーミータン</p> | <p>切干大根のカレーいため</p> <p>ひじきとチーズの和えもの</p> <p>麦ごはん どうふのみそ汁</p> | | |
| | あか き | ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、わかめ、牛乳 | レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、牛乳、牛乳 | もずく、ツナ、きびなご、魚そうめん、牛乳 | どうふ、ぶた肉、たまご、大豆、牛乳 | どうふ、ぶた肉、ツナ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、チーズ、牛乳 | |
| | みど り | でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、里芋、米 | オリブ油、三温糖、サラダ油、麦、米 | でん粉、白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米 | でん粉、ごま油、三温糖、小麦粉、パン粉、麦、米 | じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米 | |
| 小学 校 | C 631 P 26.8 F 19.9 | C 639 P 20.9 F 19.3 | C 536 P 22 F 14 | C 604 P 24.1 F 16 | C 581 P 21.4 F 19.3 | | |
| 中学 校 | C 775 P 32.3 F 23.7 | C 791 P 25.4 F 22.7 | C 657 P 26.7 F 16.2 | C 772 P 30.8 F 19.5 | C 712 P 25.9 F 22.7 | | |
| こ ん だ て | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | | |
| | <p>敬老の日</p> <p>ホキのみそマヨやき</p> <p>ネーブル</p> <p>ウサチ</p> <p>もちきびごはん パパヤンブシ</p> | <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>かぼちゃと豆のサラダ</p> <p>シークワーサー</p> <p>ジャム</p> <p>なかよしパン トマトスープ</p> | <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なし、とうもろこし、クリームコーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな、ごぼう、たけのこ</p> | <p>キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、なし、とうもろこし、クリームコーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな、ごぼう、たけのこ</p> | <p>キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、こまつな、パパイア</p> | | |
| | あか き | あつあげ、ぶた肉、赤みそ、わかめ、昆布、牛乳、ホキ | ベーコン、ヨーグルト、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ、牛乳、とり肉 | じゃがいも、はちみつ、オリブ油、マヨネーズ、なかよしパン、砂糖、水あめ | どうふ、なまり節、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、糸けずり、もずく、たまご、牛乳、削り節 | あつあげ、ぶた肉、甘口しろみそ、ひじき、昆布、ししゃも、牛乳、かまぼこ、平かまぼこ | |
| | みど り | こんにやく、きゅうり、だいこん、にんじん、ネーブル、オレンジ、パパイア | こんにやく、きゅうり、だいこん、にんじん、ネーブル、オレンジ、パパイア | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、とうもろこし、トマト缶、シークワーサー果汁、シークワーサー果皮、にんにく | キャベツ、とうがら、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ | こんにやく、切干大根、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、ごぼう | |
| 小学 校 | C 673 P 27.9 F 23.6 | C 687 P 26.6 F 28 | C 811 P 31.3 F 33.3 | C 621 P 29.9 F 17 | C 596 P 26.8 F 21.7 | | |
| 中学 校 | C 819 P 33.7 F 28.3 | C 811 P 31.3 F 33.3 | C 811 P 31.3 F 33.3 | C 764 P 36.6 F 19.9 | C 755 P 34.7 F 27 | | |
| こ ん だ て | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | | |
| | <p>牛肉のみそいため</p> <p>ニガナのごま和え</p> <p>赤飯 ナーベラー汁</p> | <p>ぎょうぎ</p> <p>なし</p> <p>もやし中華和え</p> <p>麦ごはん マーボーなす</p> | <p>フルーツ杏仁</p> <p>中華あんかけ</p> <p>冬瓜の中華スープ</p> | <p>チーズ入り卵焼き</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p> | <p>ふきやぎ</p> <p>パイヤイリチー</p> <p>麦ごはん アーサ汁</p> | | |
| | あか き | ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛肉、たまご、牛乳、小豆 | どうふ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、牛乳 | ぶた肉、牛乳、わかめ、かにかま、平かまぼこ、アガー | どうふ、昆布、ぶた肉、糸けずり、チーズ、チリメン、たまご、牛乳 | どうふ、さつまいも、小豆、ツナ、アーサ、牛乳 | |
| | みど り | 米、もち米、白ごま、ごま油、三温糖、麦 | でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米 | でん粉、生クリーム、ごま油、グラニュー糖、中華めん | じゃがいも、三温糖、ごとう、サラダ油、白ごま、麦、米 | 白玉粉、グラニュー糖、サラダ油、麦、米 | |
| 小学 校 | C 570 P 22.5 F 17.7 | C 637 P 24.3 F 18.4 | C 547 P 20.2 F 16.3 | C 619 P 27 F 19 | C 593 P 20.8 F 12.8 | | |
| 中学 校 | C 698 P 27.2 F 20.7 | C 835 P 31.4 F 23.6 | C 671 P 24.2 F 19.2 | C 764 P 33 F 22.4 | C 729 P 24.9 F 14.5 | | |

※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。