

令和 7年

5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

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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



こ ん だ て	<p>5月16日(金)</p> <p>宮古島市 市制施行20周年記念 「みゃーく食材の日」を実施します。</p> <p>*****</p> <p>宮古産牛肉・玉ねぎ・とうがん・にんじん・アスパラガス・メロン</p> <p>*****</p> <p>上記の材料は宮古島市産を使用しています! 給食に関わる全ての方々に感謝していただきます。</p>			<p>1(木) こどもの日にちなんだ献立</p> <p>かしわもち 牛乳</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>ミートボール</p> <p>わかたけ</p> <p>ちゅうかおこわ じる</p>	<p>2(金) 城辺小・福嶺小欠食</p> <p>てづくりごまがし 牛乳</p> <p>★フーチャンルー</p> <p>むぎごはん チムシンジ</p>
	こ ん だ て	<p>栄養指導目標:いろいろなしょくざいのなまえをしよう</p> <p>季節にも変化があるように、体調も季節によって変化します。この変化で体調を崩すことのないよう、給食では、栄養価が高くなる、旬の食材を中心に献立を作っています。献立表では、料理名だけでなく、あか・き・みどりに書かれている、食材の名前もぜひ確認してみてください♪</p>		<p>7(水)</p> <p>シーザーサラダ 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>8(木)</p> <p>きんぴらごぼう 牛乳</p> <p>いらぶじまのなまりぶしと</p> <p>ひじきのつくだに</p> <p>むぎごはん とんじる</p>
こ ん だ て	<p>12(月) アセロラの日になんだ献立</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>コロケ</p> <p>ミートソース</p> <p>やさい</p> <p>スパゲッティ</p> <p>スープ</p>	<p>13(火)</p> <p>にくじゃが 牛乳</p> <p>たまごやき</p> <p>むぎごはん ふくさじる</p>	<p>14(水)</p> <p>バンバンジーサラダ 牛乳</p> <p>ちくわのオープンやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふと</p> <p>きのこの</p> <p>チゲスープ</p>	<p>15(木) 沖縄本土復帰になんだ献立</p> <p>パインかん 牛乳</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>いもごはん</p> <p>★クーリジシ</p>	<p>16(金) 市政20周年記念 みゃーく食材の日</p> <p>メロン 牛乳</p> <p>(ぐ)</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>みゃーく</p> <p>パニパニ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>スープ</p>
	こ ん だ て	<p>19(月)</p> <p>だいがくいも 牛乳</p> <p>(ぐ)</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>★ちゅうか</p> <p>どん</p> <p>もずくいり</p> <p>ちゅうか</p> <p>スープ</p>	<p>20(火)</p> <p>牛乳</p> <p>パパイヤちゃんぷるー</p> <p>なっとうみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>★とうがんの</p> <p>すりながしじる</p>	<p>21(水)</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくのばいにくあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>たこめし</p> <p>きせつやさいの</p> <p>みそしる</p>	<p>22(木)</p> <p>牛乳</p> <p>きのこソテー</p> <p>てづくりグラタン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>スープ</p> <p>フォカッチャ</p>
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>マッシュポテト</p> <p>(むぎごはん) (ルウ)</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>27(火)</p> <p>牛乳</p> <p>やさいのおかかあえ</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>げんまいり</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん</p> <p>じる</p>	<p>28(水)</p> <p>牛乳</p> <p>とうがんのにももの</p> <p>あつあげのアーサあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりにくの</p> <p>おつゆ</p>	<p>29(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>マグロメンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>まめの</p> <p>クリーム</p> <p>スープ</p>	<p>30(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフンいため</p> <p>ミニやきぎょうざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>★ちゅうかふう</p> <p>コーンスープ</p>