

令和8年  
7月の予定献立表

※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。  
※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。



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 0980-72-4241  
FAX: 0980-72-3074

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や汗、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	小学校	C=エネルギー			P=タンパク質			F=脂質		
		650	21.1	21.7	27	21.7	27	21.7		
	中学校	830	27	27.7						

こんだて	<p>こまめな水分補給を!</p>	<p>【欠食予定】</p> <p>*13日(月) 狩俣中 *6日(月) 池間小中</p> <p>1日(水)の うちなーみそしるに 使用するみそは JA女性部のみなさんより いただいた宮古みそを 使用します!</p>	1(水) 宮古みそ献立	2(木) うどんの日	3(金)
			<p>カップもずく パバイヤリチー いわしのかんろに ごはん うちなーみそしる</p>	<p>ベビーチーズ ちくわのいそべあげ カレーうどん ごまネーズサラダ</p>	<p>ほうれんそうのナムル ビビンパンドン ごはん わかめスープ</p>
			<p>かまぼこ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、カップもずく、いわしのかんろに、あつあげ、ぎゅうにゅう、じゃがいも、あぶら、こめ</p>	<p>あぶらあげ、ぶたにく、ハム、ベビーチーズ、ぎゅうにゅう、ちくわのいそべあげ マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごま、うどん</p>	<p>かまぼこ、ぎゅうにく、ぶたにく、ハム、わかめ、ぎゅうにゅう</p>
			<p>C 649 P 28.7 F 19.9 C 786 P 34.6 F 23.2</p>	<p>C 626 P 22.4 F 35.4 C 713 P 24.8 F 39.8</p>	<p>C 563 P 21.4 F 17.6 C 684 P 25.1 F 20.3</p>
			<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>

こんだて	6(月) 七夕献立(7/7)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 納豆の日
	<p>たなばたゼリー ほしがたコロッケ ごもくそぼろどん ごはん さかなそうめんじる</p>	<p>オレンジ とうふのにくみそあんづつみ たかなチャーハン パンサンスー</p>	<p>ほくさいのごまじやこあえ ちくさやき ごはん にくじゃが</p>	<p>かぼちゃとアーモンドのサラダ ウイナーミートソース ナン やさいスープ</p>	<p>なっとうひ ことうむしケーキ クービーリチー なっとうみそ ごはん へちまのみそしる</p>
	<p>もずく、ぶたにく、とり、たけのこ、かまぼこ、ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ、さとう、あぶら、こめ、たなばたゼリー</p>	<p>チリメン、ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう、とうふのにくみそあんづつみ はるき、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ</p>	<p>ぶたにく、かつおぶし、チリメン、ちくさやき、ぎゅうにゅう じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま、こめ</p>	<p>ぶたにく、とり、ミックスピース、たけのこ、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、アーモンド、ナン</p>	<p>なっとう、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ポークランチョンミート、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ、ことうむしケーキ</p>
	<p>C 728 P 25 F 23.4 C 842 P 29.3 F 25.8</p>	<p>C 621 P 23.5 F 20.6 C 726 P 27 F 22.8</p>	<p>C 598 P 28.1 F 15.6 C 741 P 35 F 18.5</p>	<p>C 525 P 22.3 F 24.1 C 626 P 25.5 F 28</p>	<p>C 678 P 22.7 F 21.8 C 815 P 27 F 26.1</p>
	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>

こんだて	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金) 1学期最終日
	<p>オレンジ キャベツのおかかマヨあえ ごはん ハヤシライス</p>	<p>チーズオムレツ わふうスパゲティ ペにいもサラダ</p>	<p>きんぴられんこん さばのしょうがに ごはん とりだんごスープ</p>	<p>りゅうきゅうりょうりゅうひ おきなわけんさんまぐろカツ もずくくり ヤフアラジュシー</p>	<p>シークワサーゼリー キムチあえ やきにくどん ごはん アーサととうがんのちゅうかスープ</p>
	<p>ぶたにく、ツナ(マグロ)、かつおぶし、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ</p>	<p>ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズオムレツ マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ、さつまいも、ペにいも</p>	<p>かまぼこ、さばのしょうがに、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりだんご こまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ</p>	<p>もずく、ぶたにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう、まぐろカツ あぶら、こめ</p>	<p>アサ、ぶたにく、とり、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、ごま、シークワサーゼリー、こめ</p>
	<p>C 614 P 22.8 F 18.7 C 741 P 27.1 F 21.9</p>	<p>C 621 P 23.5 F 27.8 C 774 P 29.2 F 35</p>	<p>C 616 P 26.6 F 19 C 754 P 32.5 F 22.4</p>	<p>C 531 P 24.6 F 25 C 642 P 29.4 F 29.6</p>	<p>C 587 P 18.9 F 19 C 705 P 22.2 F 22.2</p>
	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>

～食と子どもの健康展～

☆ 観覧自由です ☆  
気軽に見に来てね♪

日時: 令和8年7月7日(火)～7月10日(金)  
9:00～17:00  
場所: 宮古島市役所1階エントランスホール

- ・学校給食に関する展示
- ・調理場の紹介
- ・地場産物の紹介
- ・農家さんの紹介など

けんさんひんしょうれいげっかん  
県産品奨励月間

7月は県産品奨励月間です。  
沖縄県でとれたものや作られたものを食べることで  
沖縄県が豊かになります。  
給食でも、もずくやとうがん、ぶた肉など  
多くの県産品、宮古島市産品を使用予定です!

こんだて	8/28(金) 2学期スタート!	8/31(月) 野菜の日
	<p>りんごのスティックタルト ハンバーグ てりやきソース コーンピラフ ごぼうサラダ</p>	<p>フルーツポンチ ごはん なつやさいカレー</p>
	<p>でんぶん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ、りんごのスティックタルト きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、イン、もも、トマト、にんにく、かぼちゃ、なす</p>	<p>あぶら、こめ、ファイバーゼリー、カクトルゼリー たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、みかん、パン、もも、トマト、にんにく、かぼちゃ、なす</p>
	<p>C 734 P 24.7 F 23.9 C 853 P 27.4 F 26.7</p>	<p>C 597 P 19.5 F 16.1 C 729 P 23.2 F 18.6</p>
	<p>みやこ みやこ みやこ</p>	<p>みやこ みやこ みやこ</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤフアラジュシー等は平良調理場で作っています)。