

令和8年

宮古島市立平良学校給食共同調理場

9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。

食品群	体内でのはたらき
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	中学校	小学校	中学校
	650	830	21.1	21.7
			27	27.7

こ ん だ て	31(月)	1(火)【防災の日】		2(水)	3(木)	4(金)	
	【欠食予定】 1日(火)~4日(金) 池間小5年 7日(月)~9日(水) 北小6年 9日(水) 鏡原小5年 14日(月) 西辺小 平良中 北中 久松中 鏡原中 西辺中 28日(月) 久松中3年 28日(月)~30日(水) 北中3年 29日(火) 北小5年 29日(火)~30日(水) 北中2年 久松中2年	 いwashikanronに こくとうまめ きりぼしだいこんの わかめのまぜごはん あえもの		 やさしいため うむくじてんぶら ごはん いなむどうち	 ほうれんそうオムレツ ミートボールスパゲティ さつまいもサラダ	 レンコンいりひらつくね なつとうみそ ごはん じゃがぶたキムチ	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、いwashikanronに、こくとうまめ あぶら、さとう、こめ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ポークラン チョンミート こめ、あぶら、でんぶら、うむくじてんぶら	ぎゅうにゅう、ミートボール、だいず、ほうれんそうオム レツ、ミックスビーンズ あぶら、さとう、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ (卵不使用)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、レンコンいりひらつ くね、なつとう、みそ こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	
	みどり	にんじん、しいたけ、えだまめ、きりぼしだいこん、 きゅうり、こまつな		こんにゃく、しいたけ、にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、エリンギ、ピーマン	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、なす、トマト、 きゅうり	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、えだまめ、はくさいキムチ	
	小学校	C 598 P 26.4 F 19		C 665 P 22.8 F 19.9	C 626 P 22.1 F 24.1	C 633 P 25.3 F 17.9	
中学校	C 723 P 31.1 F 21.5		C 789 P 27.7 F 23	C 788 P 27.4 F 29.8	C 810 P 32.2 F 23		
こ ん だ て	7(月)	8(火)		9(水)	10(木)	11(金)	
	 クーブリチー さんまみぞれに ごはん シムヌ	 メンチカツ ごはん いそかあえ		 あつあげのすぶたふう コーンしゅうまい ごはん きのこスープ	 チキンガーリックステーキ しろみざかなフライ フォカッチャ コーンポタージュ	 だいこんサラダ かぼちゃこめこむしケーキ ごはん ハヤシライス	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、さんまみ ぞれに こめ、あぶら、さとう		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、メンチカツ、ちくわ、の り あぶら、さとう、こめ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、コーンしゅうまい こめ、あぶら、さとう、でんぶら	ぎゅうにゅう、だいず、とりくに、しろみざかなフライ フォカッチャ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ(マグロ)、だいず こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かぼちゃこめこむし ケーキ
	みどり	しいたけ、こんにゃく、しょうが、ねぎ、にんじん		にんじん、しいたけ、カリカリうめ、えだまめ、ゆかり、 ほうれんそう、キャベツ、れんこん、えのき	とうがん、しめじ、えのき、まいたけ、こまつな、しょう が、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、なす、 ピーマン	クリームコーン、にんじん、コーン、パセリ、にんにく、 マッシュルーム、ブロッコリー、あかピーマン	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルー ム、グリーンピース、だいこん、きゅうり、コーン
	小学校	C 577 P 26.1 F 18.2		C 674 P 24.7 F 28.2	C 552 P 18.2 F 15.6	C 642 P 30 F 23.3	C 627 P 23 F 14.9
中学校	C 676 P 30.6 F 19.3		C 856 P 31.3 F 36.6	C 704 P 22.6 F 19.4	C 711 P 34.9 F 25.9	C 747 P 27.3 F 16.8	
こ ん だ て	14(月)	15(火)		16(水)	17(木)【琉球料理の日】	18(金)	
	 だいこんの そぼろに いりどうふの つつみやき ごはん はくさいと えのきのみそしる	 チョップドサラダ チーズ トマトリゾット とうにゅうコロッケ		 ぶたみそいため こんにゃくひらつくね ごはん もずくのすましじる	 さばのしょうがかり オレンジ クファージュシー しらあえふう	 レバニラ あげきょうざの あまずかけ ごはん はるさめスープ	
	あか	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりくに、あつあげ、 いりどうふのつつみやき こめ、さとう、でんぶら		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、こんにゃくひらつ くね こめ、あぶら、さとう、でんぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、さばのしょうがに、 しろいんげんまめ、ちくわ、みそ あぶら、こめ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、あげきょうざのあま ずかけ こめ、はるさめ、あぶら、さとう、でんぶら	
	みどり	はくさい、えのき、ながねぎ、しょうが、だいこん、にん じん、いんげん		にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コー ン、トマト、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー	えのき、とうがん、ながねぎ、しょうが、にんにく、たま ねぎ、にんじん、キャベツ	にんじん、しいたけ、キャベツ、ほうれんそう、こんに ゃく、オレンジ	しいたけ、コーン、ながねぎ、にんにく、しょうが、たけ のこ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にら
	小学校	C 602 P 27.7 F 18.8		C 540 P 19.4 F 24.2	C 565 P 22.7 F 14.3	C 629 P 24.2 F 23.4	C 627 P 25.2 F 18.9
中学校	C 708 P 31.8 F 20.6		C 636 P 21.8 F 27.4	C 660 P 26.1 F 15	C 762 P 28.7 F 27.5	C 748 P 30.3 F 20.7	
こ ん だ て	21(月)【敬老の日】	22(火)【国民の休日】		23(水)【秋分の日】	24(木)	25(金)【十五夜】	
	 お月見を 楽しんでみませんか? あき ぎょうじ 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋 の月見」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝 いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里 いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、 お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異 なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。						
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、こんにゃくひらつ くね こめ、あぶら、さとう、でんぶら		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、さばのしょうがに、 しろいんげんまめ、ちくわ、みそ あぶら、こめ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さけフライ、チリメン、か つおぶし こめ、さといも、ごまあぶら、あぶら、さとう、つきみだ んご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さけフライ、チリメン、か つおぶし こめ、さといも、ごまあぶら、あぶら、さとう、つきみだ んご	
	みどり	きゅうり、ぶたにく、みそ、こんにゃくひらつ くね こめ、あぶら、さとう、でんぶら		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、さばのしょうがに、 しろいんげんまめ、ちくわ、みそ あぶら、こめ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さけフライ、チリメン、か つおぶし こめ、さといも、ごまあぶら、あぶら、さとう、つきみだ んご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さけフライ、チリメン、か つおぶし こめ、さといも、ごまあぶら、あぶら、さとう、つきみだ んご	
	小学校	C 609 P 27.7 F 18.7		C 572 P 21.2 F 19.7	C 640 P 22.9 F 21.5	C 653 P 27.3 F 28	C 722 P 31.1 F 19.3
中学校	C 787 P 36.6 F 26.1		C 678 P 24.8 F 22.3	C 783 P 27.7 F 25.5	C 822 P 35.2 F 20.1	C 822 P 35.2 F 20.1	
こ ん だ て	28(月)	29(火)		30(水)	1(木)	2(金)	
	 ぶたのしょうがやき ひじきのつくだに さばしおやき ごはん キャベツのみそしる	 ちくさやき オレンジ ツナの たきこみごはん こまつな ごまあえ		 ごぼうサラダ キーマカレー ごはん ポテトスープ	 朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう 人が持つ体内時計と1日24時間の周期 にはずれがあります。これを調節するには 朝の光を浴びることが大切です。 体内時計を正常に機能させるためにも、 まずは、早起きをしてカーテンを開けて、 朝の光を浴びるようにしましょう。		
	あか	ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、ぶたにく、さばしおや き、ひじきのつくだに こめ、あぶら、さとう		ぎゅうにゅう、ツナ(マグロ)、あぶらあげ、ちくさやき こめ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ(マグロ) こめ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さけフライ、チリメン、か つおぶし こめ、さといも、ごまあぶら、あぶら、さとう、つきみだ んご	
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょう が		にんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、キャベツ、 オレンジ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、にんにく、 コーン、グリーンピース、ごぼう、きゅうり	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、 ブロッコリー、はくさい	
	小学校	C 609 P 27.7 F 18.7		C 572 P 21.2 F 19.7	C 640 P 22.9 F 21.5	C 653 P 27.3 F 28	
中学校	C 787 P 36.6 F 26.1		C 678 P 24.8 F 22.3	C 783 P 27.7 F 25.5	C 822 P 35.2 F 20.1		

※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・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)。