

令和 元年 10月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

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。

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て		1(火) バーカーハウスパン 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ はるさめスープ スライスチーズ 牛乳	2(水) ごはん もずく丼 豚汁 大学いも 牛乳	3(木) コッペパン ミンチカツ カラフルサラダ あさりのクラムチャウダー 牛乳	4(金) イワシの日 ごはん イワシフライ 酢みそ和え けんちん汁 フルーツムース 牛乳
		牛乳、パン、ヒジキ、まぐろ、ウインナー、チーズ 大豆、油、イグサ、アサゲ、サトウ、ゴマ、春雨	牛乳、もずく、トコナ、豚肉、ミソ コメ、サトウ、デンプン、ウツメ、ゴマ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、豚肉、7割 チーズ こむぎこ、サトウ、ショートニング、パン粉、トド じゃがいもでん粉、でんぷん、グライ油	牛乳、イワシ、サトウ、ミソ、とりにく、トウモロコシ、ウツメ
		コンジツ、ネギ、イタダキ、アサゲ、ショウガ、パプリカ	コンジツ、コンジツ、タマゴ、コマツナ、わかめ トウモロコシ、コンニャク、ナシ	タマゴ、コンジツ、えだまめ、とうもろこし キャベツ、ショウガ、ブロッコリー、コンニャク、レモン	キャベツ、ネギ、コンニャク、ゴマ、コンジツ だいこん、コマツナ
		E: 671 P: 25.3 F: 32.5 E: 850 P: 31.4 F: 31.6	E: 686 P: 22.6 F: 19.6 E: 825 P: 27.4 F: 23.4	E: 689 P: 26.2 F: 25.2 E: 803 P: 30.4 F: 27.5	E: 705 P: 26.1 F: 24.2 E: 812 P: 28.8 F: 25.4
こ ん だ て	かやくご飯 とりハンバーグ いそ和え アセロラゼリー 牛乳	7(月)	8(火) やきそば さんまのみぞれ煮 パパイヤの梅和え オレンジ 牛乳	9(水) ごはん チキンカレー かいそうサラダ なし 牛乳	10(木) コッペパン ジェノベーゼチキン はくさいスープ パインゼリー 牛乳
		牛乳、豚肉、生揚げ、キャベツ、ハンバーグ、川 豆、グライ油、サトウ、ぶどう糖、デンプン	牛乳、アタロ、さんま、ツナ、かつおぶし ちゅうか糖、グライ油、サトウ、デンプン、ゴマ	牛乳、とりにく、ツナ、わかめ コメ、ジャガイモ、グライ油、サトウ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ウインナー こむぎこ、サトウ、ショートニング、ジャガイモ、ナシ油、グライ油、パインゼリー
		コンジツ、ゴマ、ネギ、きくらげ ケール、アセロラ、キャベツ、アセロラ	コンジツ、タマゴ、キャベツ、ピーマン、グライ油、シメジ パプリカ、ブロッコリー、ホウレンソウ	コンジツ、タマゴ、コンニャク、キャベツ パプリカ、コンニャク	タマゴ、マッシュルーム、コンジツ、パプリカ、コンニャク、ホウレンソウ
		E: 613 P: 23.1 F: 19.7 E: 728 P: 26.4 F: 22.8	E: 592 P: 28.7 F: 25.8 E: 703 P: 34.2 F: 28.5	E: 688 P: 20.5 F: 22.8 E: 837 P: 25.8 F: 28.0	E: 590 P: 25.3 F: 21.3 E: 724 P: 32.0 F: 25.6
こ ん だ て		14(月)	15(火) きのこの日 ヤファラジュシー はるまき じゃがいものごまあえ みかん 牛乳	16(水) ごはん もずく入り厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ いしかり汁 牛乳	17(木) バーカーハウスパン 白身魚フライ かぼちゃサラダ ミネストローネ 牛乳
		牛乳、キャベツ、ぶたにく、春巻き コメ、グライ油、じゃがいも、ゴマ、サトウ イグサ、アサゲ	牛乳、チーズ、卵、さけ、トウモロコシ コメ、ゴマ、ナシ油、サトウ	牛乳、パン、キャベツ、ウインナー、グライ油 グライ油、イグサ、アサゲ、かぼちゃ	牛乳、キャベツ、ぶたにく、ササゲ、トウモロコシ アサゲ、みそ
		コンジツ、ゴマ、ネギ、きくらげ ケール、アセロラ、キャベツ、アセロラ	コンジツ、タマゴ、キャベツ、ピーマン、グライ油、シメジ パプリカ、ブロッコリー、ホウレンソウ	ブロッコリー、キャベツ、ネギ、パプリカ、グライ油 コンジツ、ゴマ、ナシ油、アサゲ	コンジツ、ネギ、タマゴ、キャベツ、トマト トウモロコシ
		E: 613 P: 23.1 F: 19.7 E: 728 P: 26.4 F: 22.8	E: 592 P: 28.7 F: 25.8 E: 703 P: 34.2 F: 28.5	E: 590 P: 20.5 F: 22.8 E: 837 P: 25.8 F: 28.0	E: 698 P: 26.3 F: 28.7 E: 828 P: 28.8 F: 32.7
こ ん だ て		21(月) 秋土用入 ジュシー さんまのかば焼き なすのおかか和え さつまいも 牛乳	22(火) 	23(水) ごはん マーボー豆腐 ナムル ブルーベリーゼリー 牛乳	24(木) スパゲティナーポリタン いわしおかか煮 フルーツポンチ 牛乳
		牛乳、とりにく、ヒジキ、キャベツ、サンマ グライ油	新天皇が即位したよ！ ということ、国内外に示す 儀式です。	牛乳、アタロ、グライ油、トウモロコシ コメ、サトウ、デンプン、調整ゴマ油、ゴマ みずあめ	牛乳、ウインナー、いわし スパゲティ、グライ油、サトウ、白玉
		コンジツ、ゴマ、ネギ、きくらげ ケール、アセロラ、キャベツ、アセロラ	コンジツ、タマゴ、キャベツ、ピーマン、グライ油、シメジ パプリカ、ブロッコリー、ホウレンソウ	コンジツ、タマゴ、ナシ油、アサゲ コンジツ、ゴマ、ネギ、アサゲ、ホウレンソウ、ブルーベリー	タマゴ、コンジツ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、タマゴ パイン、アセロラ、レモン
		E: 680 P: 25.3 F: 27.4 E: 842 P: 28.3 F: 30.1	E: 635 P: 16.2 F: 32.1 E: 703 P: 18.0 F: 34.9	E: 590 P: 20.5 F: 22.8 E: 837 P: 25.8 F: 28.0	E: 698 P: 26.3 F: 28.7 E: 828 P: 28.8 F: 32.7
こ ん だ て		28(月) くりごはん さばみそ煮 ミックスサラダ オレンジ 牛乳	29(火) 国産とり肉の日 紅芋パン カレーポテトコロッケ ツナサンド 鶏肉のトマトスープ 牛乳	30(水) ごはん タコライス タコライスの野菜&チーズ きのこスープ(コンソメ) エクレア 牛乳	31(木) ハロウィン 黒糖パン コールスローサラダ オムレツ 豆のブラウンシチュー かぼちゃムース 牛乳
		牛乳、さば、ミソ コメ、もち米、ゴマ、サトウ、みずあめ、デンプン イグサ、アサゲ	牛乳、まぐろ、とりにく、グライ油 パン、グライ油、サトウ、イグサ、アサゲ	牛乳、アタロ、ぶたにく、グライ油、チーズ コメ、サトウ、エクレア	牛乳、脱脂粉乳、ツナ、卵、金時豆 こむぎこ、黒糖、グライ油、サトウ、デンプン イグサ、アサゲ、ジャガイモ、ナシ油
		コンジツ、ゴマ、ネギ、きくらげ ケール、アセロラ、キャベツ、アセロラ	コンジツ、ネギ、シメジ、アセロラ、パプリカ オレンジ	タマゴ、コンジツ、トマト、コンニャク、キャベツ、パプリカ コンニャク、シメジ、マッシュルーム、ホウレンソウ	キャベツ、ネギ、コンジツ、レモン、ホウレンソウ、シメジ タマゴ、マッシュルーム、トマト
		E: 684 P: 20.1 F: 20.5 E: 825 P: 24.5 F: 24.8	E: 663 P: 23.1 F: 26.1 E: 822 P: 28.4 F: 31.5	E: 688 P: 25.5 F: 23.3 E: 787 P: 30.3 F: 26.2	E: 767 P: 25.1 F: 29.9 E: 908 P: 29.4 F: 33.5

学校給食費は、期限内に納めましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

