

# 令和元年 7月の予定献立表



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。

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらき
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 栄養基準	E=1朝+ -	P=タバク	F=脂質
	小学	650	21.1~32.5
中学	830	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	1(月) カレーピラフ オムレツ ごぼうサラダ くだもの 牛乳	2(火) スパゲティミートソース じゃがバター ブロッコリーのサラダ さつまポテト 牛乳	3(水) あわごはん 春雨スープ はるまき 牛肉のスタミナ炒め 牛乳	4(木) コッペパン ピーフストロガノフ スコッチャッピング フルーツポンチ 牛乳	5(金)七タメニュー ごはん すまし汁 七夕星コロッケ パパイヤイリチー <sup>1</sup> 七タゼリー 牛乳		
	あか	牛乳、ダイヤ、クイン、タマゴ、チク	牛乳、ぶたにく、まぐろ	牛乳、トリニク、はるまき、ぎゅうにく	牛乳、ぎゅうにく、たまご		
	き	コメ、油、デソソソ、ヨモギー、コマ サトウ	スパゲティー、サトウ、サツマイ、じゃがいも コモギ	コモギ、春雨、コマ、コマ油、油、サトウ デソソソ	コモギ、しょうゆ、コマ、油、ゼリー		
	みどり	たまねぎ、にんじん、コソ、トマト、トボウ キウイ、レモン	コソ、タマネギ、セロ、ビーマン、コニク、トマト、コソ ブロッコリー、カリフラワー	コソ、タマネギ、マッシュルーム、グリビーブースト、トマト コニク	トボウ、コソ、ショウガ、ババ、サトウ、ニンジン、タマネギ トマト		
	小学校 中学校	-E-814--P-214-E-281-----E-858--P-257-E-217-----E-888--P-304-E-278-----E-888--P-248-E-232-----E-888--P-229-E-228-----E-818--P-208-E-189-----	-E-814--P-254-E-344-----E-858--P-257-E-217-----E-888--P-304-E-278-----E-888--P-248-E-232-----E-888--P-229-E-228-----E-818--P-208-E-189-----				
こ ん だ て	8(月) クファジューシー いわしおかか煮 ほうれん草とコーンのサラダ くだもの 牛乳	9(火) なかよしパン にんじんのボタージュ てりやきパティ サラダ 牛乳	10(水) あわごはん しかむどうち しゅうまい 切り干し大根イリチー <sup>2</sup> くだもの 牛乳	11(木) パッカーハウスパン ミネストローネ 白身魚フライ さつまいもとまめサラダ ベビーチーズ（中学のみ） 牛乳	12(金) ごはん とりじる もぐく丼 もっちりへいも 牛乳		
	あか	牛乳、コア、ぶたにく、かぶ、まぐろ いわし	牛乳、トリニク、ダイヤ、ぎゅうにく、とりにく、 リサガテイ	牛乳、ぶたにく、かぶ、アタク、コア	牛乳、トリニク、こんぶ、みそ、モモ、ぶたにく		
	き	コモギ、しょうゆ、ダイヤ油、サトウ	パン、タマネギ、コモギ、サトウ、コマ 生リームパン粉、デソソソ	パン、モモビ、ダイヤ油	パン、サトウ、もっちりへいも		
	みどり	ニンジン、タマネギ、ホリツリ、コソ、エダマメ、レモン	ニンジン、タマネギ、ハセリ、リソ、アスパラガス、キュウ リ、レモン、にんにく	トボウ、コモギ、タマネギ、モモ、セロ、リタ、コソ ニンジン、レモン	トボウ、ニンジン、チキンゲン菜、ニンジン、タマネギ		
	小学校 中学校	-E-814--P-248-E-281-----E-858--P-294-E-208-----E-817--P-253-E-198-----E-847--P-239-E-289-----E-810--P-278-E-138-----	-E-814--P-257-E-301-E-281-----E-858--P-294-E-208-----E-817--P-306-E-198-----E-847--P-307-E-374-----E-810--P-332-E-138-----				
こ ん だ て	<b>海の日</b>		16(火) こんぶごはん 平つくね モーウイの梅あえ くだもの 牛乳	17(水) ごはん 魚のみそ汁 厚焼たまご 筑前煮 くだもの 牛乳	18(木) コッペパン あさりチャウダー チリコンカン カラフルサラダ 牛乳	19(金)1学期終了 ごはん 夏野菜カレー パパイヤサラダ 豆乳ムース 牛乳	
	あか			牛乳、コア、ぶたにく、かぶ、とりにく 豚肉、サツ、かつおぶし	牛乳、サツ、カム、みそ、アタク、トリニク、チク	牛乳、アリ、ぎゅうにく 白イモ、ひよこ豆、イモ、ぶたにく	牛乳、トリニク、豆乳ムース
	き			コモギ、しょうゆ、ダイヤ油、パン粉、デソソソ コモギ、さといも	パン、モモビ、サトウ、デソソソ	パン、タマネギ、生リーム	コモギ、モモ、生リーム
	みどり			ニンジン、タマネギ、ごぼう、たまねぎ、レモン	トボウ、カガツ、ヨウガ、コニク、ニンジン、タマニ コモギ、タマネギ、レモン、コモギ、イモ、レモン	コモギ、なす、タマネギ、コモギ、加賀チャ、ビーマン コモギ、リゾット、ババ	コモギ、ナス、タマネギ、コモギ、加賀チャ、ビーマン コモギ、リゾット、ババ
	小学校 中学校	-E-912--P-229-E-219-----E-858--P-310-E-154-----E-858--P-381-E-178-----E-870--P-221-E-195-----E-823--P-264-E-186-----					

## 7月は県产品獎励月間！

「県产品獎励月間」とは、沖縄でとれたものや生産されたものを積極的に利用しようという取り組みです。

7月の献立には、宮古島産や沖縄県産で収穫された野菜やもぐくなどの海産物、宮古島や沖縄県で加工された食品を多く利用しています。

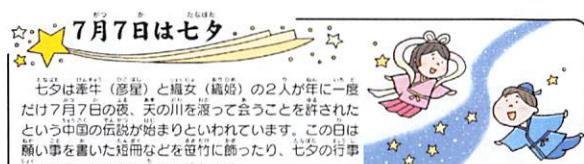
沖縄の太陽をあびた野菜は、栄養がいっぱいです。  
たくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月に使用予定の沖縄県産・宮古島の県产品

とうがん・きゅうり・モーウイ・なす・ピーマン  
パパイヤ・もぐく・にら・もやし・かまぼこ  
もっちりへいも・宮古みそ・パイン・こんにゃく  
など

うちなーの未来をつくる県产品

学校給食費は、期限内に納めましょう。



## 本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

