令和2年
10月 の予定献立表
※材料・天候によって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
TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

こんだて

9日（金） ヌンクーグァー
ぶた肉や大根、にんじん、あつあげなど、たくさんの食材をだしで炒め煮にした沖縄料理の1つです。

9日（金） パパイヤウサチ
沖縄の方言で、ウサチは「酢のもの」 パパイヤを使った酢のものです。

23日（金） イナムドゥチ
沖縄の方言で、イナは「猪（いのしし）」、ムドゥチは「もどき」
甘みそで味つけした汁物で、お祝い料理としてよく作られます。昔は猪の肉で作っていたそうです。

23日（金） クーブイリチー
沖縄の方言でクーブは昆布、イリチーはいため煮 昆布を使ったいため煮のことです。
「よろこんぶ」にかけて縁起がよいといわれ、お祝い料理としてよく作られています。

10月の沖縄料理紹介

1(木)

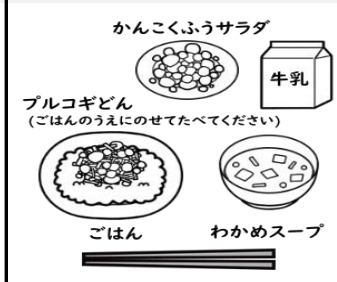
2(金) 十五夜によせて

	1(木)	2(金)
あかき	さんまうめに、大豆、牛乳、ウインナー、白いんげん豆	油あげ、ぶたにく、あつあげ、牛乳、みそ、平つくね
	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、米、さつまいも、油、スパゲティ	でん粉、さとう、米、油、お月見だんご、さといも
みどり	きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン、トマト、玉ねぎ	キャベツ、だいこん、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、しめじ、にんにく、ごぼう、チンゲンサイ
小学校	C 577 P 21.2 F 22	C 633 P 23.3 F 17.1
中学校	C 684 P 24.2 F 24.6	C 736 P 27.5 F 18.3

こんだて

5(月)

6(火)

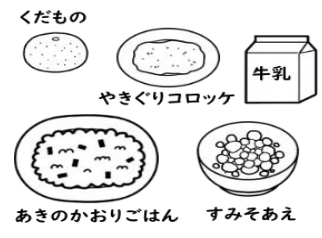
7(水)


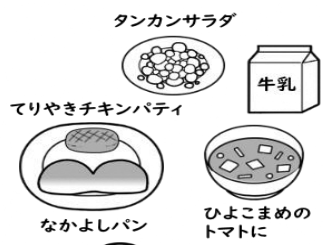
8(木) 目の愛護デーによせて

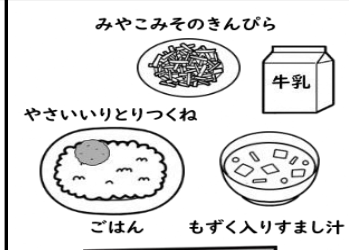
9(金)

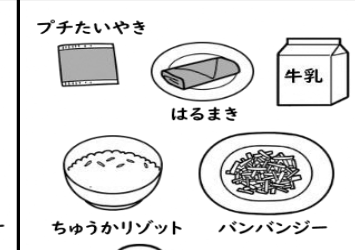
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
あかき	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、さんまみぞれに	牛乳、ウインナー、みそ、とんかつ	ぶたにく、わかめ、牛乳、のり	とりにく、ツナ(マグロ)、大豆、トマトミートオムレツ、牛乳	かまぼこ、ぶたにく、わかめ、こんぶ、牛乳、グルクン
	さとう、米、油、ごま	ごま油、さとう、パーカーハウスパン、油、ごま、じゃがいも	でん粉、ごま油、さとう、米、油、ごま	コッペパン、油、じゃがいも、ブルーベリーゼリー	でん粉、さとう、米、油、ごま
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、、オレンジ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、コーン、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、コーン、たまねぎ	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、パパイヤ、からしな
小学校	C 575 P 20.6 F 20.7	C 621 P 23.2 F 24.6	C 540 P 20.5 F 14.5	C 662 P 24.3 F 21	C 616 P 31.2 F 17.2
中学校	C 675 P 23.1 F 23.1	C 744 P 27 F 27.5	C 653 P 24.4 F 16.7	C 743 P 27.7 F 22.7	C 730 P 36 F 18.3

こんだて

12(月)


13(火)


14(水)


15(木)


16(金)

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あかき	油あげ、ちくわ、みそ、牛乳、さけ、かいそう	とりにく、牛乳、ひよこまめ、てりやきチキンパティ	かまぼこ、ぶたにく、やさいいりとりつくね、牛乳、もずく、みそ	とりにく、かに風味かまぼこ、牛乳、はるまき	とりにく、かいそう、牛乳
	さとう、米、油、やきぐりコロッケ	なかよしパン、油、じゃがいも	ごま油、さとう、米、油、ごま	ごま油、さとう、米、油、ごま、ねりごま、プチたい焼き	じゃがいも、さとう、米、油
みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、しょうが、しめじ、ごぼう、こまつな、えだまめ、みかん	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、たまねぎ、にんにく、パパイヤ、トマト	とうがん、にんじん、しょうが、れんこん、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、長ねぎ	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、パパイヤ、なし
小学校	C 600 P 19.9 F 18.4	C 593 P 26.5 F 17.9	C 547 P 21.6 F 13.2	C 570 P 20.2 F 25.1	C 579 P 19.4 F 14
中学校	C 694 P 23.3 F 19.9	C 709 P 30.5 F 19.6	C 651 P 25 F 14.5	C 634 P 23.5 F 27.1	C 698 P 23 F 15.8

こんだて

19(月)

20(火)

21(水)

22(木)

23(金) カジマヤーによせて

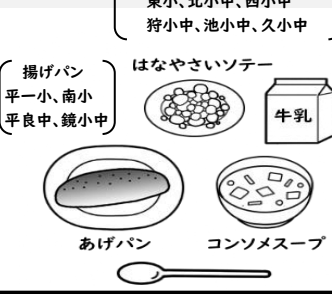
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
あかき	とりにく、ミックスビーンズ、えだまめ、牛乳	ツナ(マグロ)、ほうれん草オムレツ、牛乳	ぶたにく、みそ、牛乳、かつおぶし、あじフライ	ぶたにく、牛乳、スコッチエッグ	かまぼこ、ぶたにく、みそ、牛乳、こんぶ、油あげ
	マヨネーズ(卵不使用)、米、油	さとう、こくとうパン	さとう、米、油、じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、さつまいも、油、べにいも、ちゅうかめん	さとう、米、油、いむくじてんぷら
みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン、たまねぎ、オレンジ	きゅうり、とうがん、にんじん、はくさい、しめじ、しいたけ、こまつな、長ねぎ	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、ほうれん草、長ねぎ	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー	にんじん、しいたけ、こんにゃく
小学校	C 577 P 23.3 F 18.6	C 559 P 22.5 F 20.3	C 595 P 24.5 F 16.4	C 575 P 21 F 20.1	C 667 P 23.2 F 19.5
中学校	C 677 P 26 F 20.2	C 679 P 26.9 F 22.5	C 690 P 27.7 F 16.9	C 678 P 24.4 F 23.3	C 781 P 28.1 F 21.7

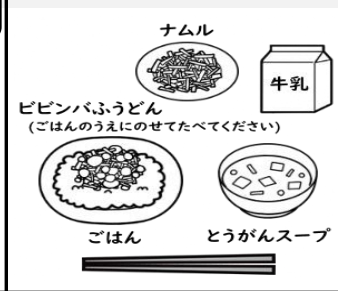
こんだて

26(月)

27(火)
コッペパン・黄桃・チョコジャム
東小、北小中、西小中
狩小中、池小中、久小中

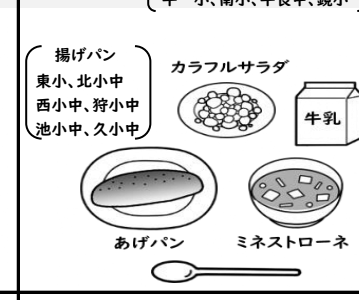
揚げパン
平一小、南小
平良中、鏡小中

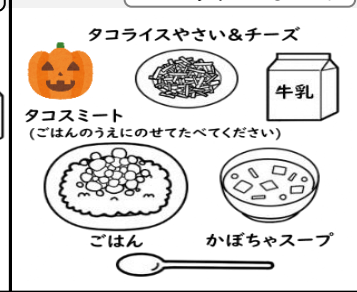


28(水)


29(木)
コッペパン・黄桃・チョコジャム
平一小、南小、平良中、鏡小

揚げパン
東小、北小中
西小中、狩小中
池小中、久小中



30(金) ハロウィンによせて


	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あかき	油あげ、ひじき、ちぐさやき、牛乳、かまぼこ、とりにく	とりにく、牛乳、きなこ	ぶたにく、わかめ、牛乳、みそ	大豆、牛乳、ベーコン、きなこ	ぶたにく、とりにく、大豆、チーズ、牛乳、ぶたレバー
	さとう、米、油、ごま	さとう、チョコジャム、コッペパン、油	でん粉、ごま油、さとう、米、油、ごま	さとう、チョコジャム、コッペパン、油、じゃがいも	さとう、米、油、じゃがいも
みどり	えだまめ、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、オレンジ、しいたけ、こまつな	キャベツ、セロリ、にんじん、赤ピーマン、もも、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、たけのこ、しょうが、きくらげ、こまつな、たまねぎ、にんにく、長ねぎ	きゅうり、にんじん、赤ピーマン、パセリ、もも、たまねぎ、にんにく、トマト、ブロッコリー	キャベツ、にんじん、赤ピーマン、パセリ、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、トマト
小学校	C 549 P 22.3 F 18.7	C 555 P 23.6 F 20.4	C 537 P 20 F 14.9	C 572 P 20.6 F 21.8	C 662 P 24.6 F 20.3
中学校	C 648 P 25.7 F 20.8	C 698 P 28.9 F 24.6	C 657 P 24 F 17.3	C 723 P 25.3 F 26.4	C 813 P 30.1 F 24.1

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
（炊き込みごはん・ジューシー・リゾット・ヤファラジューシー等は平良調理場で作っています）
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。