

材料・天候によって献立を変更することがあります。



TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる

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	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	<p>盛り上げよう！今こそ我らの県産品</p> <p>7月は「県産品奨励（けんさんぴんしょうれい）月間」です。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組月間です。</p> <p>宮古島産や沖縄県で収穫された野菜やもずく・アーサ等の海産物、宮古島や沖縄県で加工された食品がたくさん登場します。栄養たっぷりの県産品おいしくいただきます。</p> <p>パン、かまぼこ、こんにやく、パパイヤ、にら、アーサ、シークワサーへちま、冬瓜、みそ、マンゴー、もずく、モウイ、べにいも、黒糖紅芋ごまだんご、黒糖蒸しケーキ・・・ など</p>		<p>1(水)</p> <p>パパイヤリチー 牛乳</p> <p>大学芋(1人2個) ごはん シームヌ</p>	<p>2(木)</p> <p>スライスチーズ 牛乳</p> <p>ごぼうサラダ 照り焼きパティ コンソメスープ パーカーハウスパン</p>	<p>3(金)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ ごはん ハヤシライス</p>	
	あかき	牛乳、豚肉、かまぼこ		牛乳、無塩せきベーコン、鶏肉、大豆、ツナ、チーズ	牛乳、豚肉	
	みどり	米、さつまいも、さとう、黒糖、油		パン、パン粉、さとう、卵不使用マヨネーズ、ごま油	米、じゃがいも、油	
	小学校	C 592 P 19.6 F 16.3	C 629 P 27.8 F 26.9	C 662 P 18.3 F 13.7		
	中学校	C 693 P 23.4 F 17.4	C 746 P 31.5 F 29.9	C 780 P 21.7 F 15.6		
こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>さんま梅煮 クファージュシー 磯香和え</p>	<p>7(火)</p> <p>フルーツ白玉 牛乳</p> <p>ブロッコリーソテー 黒糖パン きのこスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>クープイリチー 牛乳</p> <p>宮古紅芋のごまだんご ごはん アーサすまし汁</p>	<p>9(木)</p> <p>米粉のカップケーキ 牛乳</p> <p>じゃがバター キャベツ ミートスパゲティサラダ</p>	<p>10(金)</p> <p>ブルコギ 牛乳</p> <p>揚げぎょうざの甘酢かけ ごはん 春雨スープ</p>	
	あかき	牛乳、豚肉、かまぼこ、さんま、ちくわ、のり	牛乳、鶏肉	牛乳、アーサ、豚肉、こんぶ、かまぼこ	牛乳、豚肉、バター、ツナ	
	みどり	油、米、さとう、でん粉、ごま、ごま油	黒糖パン、油、白玉	米、紅芋ごまだんご	スパゲティ、米粉カップケーキ、じゃがいも、さとう	
	小学校	C 684 P 21.1 F 21.8	C 623 P 25.2 F 15.3	C 606 P 19.9 F 16.4	C 581 P 20.5 F 18.8	
	中学校	C 783 P 24.3 F 24.2	C 719 P 29.1 F 16.7	C 701 P 23.4 F 17.4	C 670 P 23.9 F 20.6	
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>しゅうまい 五目チャーハン パンパンジー</p>	<p>14(火)</p> <p>グルクンのシークワサーソース 牛乳</p> <p>くだもの じゃがいもチーズ煮 トマトとへちまのリゾット</p>	<p>15(水)</p> <p>ごま酢和え 牛乳</p> <p>油みそ ごはん とうがんの煮つけ</p>	<p>16(木)</p> <p>チョコジャム 牛乳</p> <p>花野菜サラダ ハンバーグソースかけ コッペパン 彩りスープ</p>	<p>17(金)</p> <p>マンゴー(小学校) 黒糖ピーンズ(中学校) 牛乳</p> <p>たくあん和え ごはん チキンカレー</p>	
	あかき	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、グルクン、無塩せきベーコン、鶏肉、チーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、こんぶ、あつあげ、ツナ	牛乳、もずく、鶏肉、豚肉	
	みどり	米、油、ごま油、ごまごこ、ごま、さとう	油、米、じゃがいも	米、油、さとう、ごま油	パン、じゃがいも、油、さとう、チョコジャム	
	小学校	C 688 P 19.2 F 23.1	C 576 P 26.7 F 24.1	C 618 P 26.6 F 15.5	C 584 P 24.7 F 20	
	中学校	C 801 P 22.3 F 27.1	C 694 P 30 F 28.6	C 756 P 32.7 F 18.1	C 693 P 28.3 F 21.4	
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>いわしトマト煮 チキンピラフ チョップドサラダ</p>	<p>21(火)</p> <p>海藻サラダ 牛乳</p> <p>オムレツ コッペパン グラムチャウダー</p>	<p>22(水)</p> <p>マンゴー(中学校) 黒糖ピーンズ(小学校) 牛乳</p> <p>きゅうりの中華づけ ごはん マーボー冬瓜</p>	<p>国のコロナ支援対策を受けJAさんよりマンゴーを提供していただきました！</p> <p>https://www.maff.go.jp/j/supply/hozyo/seisan/200508_1.html</p> <p>宮古島・沖縄県で育ったおいしいマンゴーを提供していただけることになりました。</p> <p>今回は一人1/4の大きさにカットして提供します。</p> <p>平良調理場では、作業の都合上小学校中学校分けての提供になります。</p>		
	あかき	牛乳、鶏肉、いわし	牛乳、あさり、たまご、かいそう			牛乳、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、大豆
	みどり	米、さとう、べにいも、卵不使用マヨネーズ	パン、じゃがいも、生クリーム、油、でん粉			米、さとう、ごま油、黒糖
	小学校	C 575 P 21.6 F 18	C 602 P 22.5 F 23.2			C 602 P 22.4 F 15.5
	中学校	C 673 P 24.1 F 19.5	C 734 P 27 F 26.2			C 757 P 23.6 F 16.4
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>蒸しケーキ 牛乳</p> <p>もずく入り厚焼き玉子 えだまめごはん だいコーンサラダ</p>	<p>28(火)</p> <p>パパイヤサラダ 牛乳</p> <p>ケチャップミートボール(小学校1個 中学校2個) コッペパン ポトフ</p>	<p>29(水)</p> <p>ほうれん草のごま和え 牛乳</p> <p>宮古みそのきんぴら ごはん のっぺい汁</p>	<p>30(木)</p> <p>いわしかぼすレモン 牛乳</p> <p>アーモンド和え なかよしパン ポークストロガノフ</p>	<p>31(金)</p> <p>梅かつお和え 牛乳</p> <p>焼肉丼 ごはん 野菜スープ</p>	
	あかき	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、もずく、ひじき、ツナ	牛乳、ウインナー、鶏肉、大豆、豚肉、ツナ	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ちくわ	牛乳、豚肉、いわし	
	みどり	黒糖蒸しケーキ、米、さとう、油	パン、じゃがいも、さとう、油、ごま	米、サトイモ、油、さとう、ごま、ごま油	パン、アーモンド、じゃがいも、さとう、でん粉	
	小学校	C 595 P 23.2 F 16.4	C 614 P 21.1 F 15.8	C 635 P 18.8 F 13.6	C 653 P 29.1 F 24.3	
	中学校	C 709 P 27.8 F 18.8	C 778 P 27.6 F 20	C 749 P 22.5 F 15.3	C 795 P 34.5 F 27.8	

※主食のご飯は「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・ジュシー・リゾット・ヤファラージュ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。