

令和2年

9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	体内での働き
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	650 830	21.1~32.5 27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7



こ ん だ て	9月の欠食予定 2(水)北中 7(月)北中、狩俣中 池間小中 14(月)久松中、西辺中 24(木)~25(金)南小6年 25(金)西辺小、狩俣小 28(月)平良中 28(月)~29(火)北小	1(火) 卵・乳不使用チョコプリン 牛乳 いわし梅煮 鶏ごぼうごはん 磯香和え	2(水) くだもの 芋くじ天ぷら 牛乳 クラブジュース モーウイゆかり和え	3(木) 牛乳 スコッチエッグ ミートスパゲティ キャベツサラダ	4(金) くだもの 牛乳 だいこんサラダ ごはん ポークカレー
	あかき	ちくわ、とり肉、えだまめ、牛乳、かまぼこ、のり ごま油、さとう、米、油、ごま	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、こんぶ 米、油、さとう	ぶた肉、ツナ、牛乳 さとう、米	ぶたにく、牛乳 じゃがいも、米、油
	みどり	キャベツ、にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、ほうれん草	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり、モーウイ、オレンジ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、トマト	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、にんにく
	小学校	C 646 P 24.5 F 23.1	C 638 P 16.4 F 21.8	C 552 P 24.4 F 19	C 617 P 20.7 F 14.5
	中学校	C 737 P 27.9 F 24.2	C 754 P 19 F 26	C 641 P 27.8 F 20.8	C 702 P 23.8 F 16.3
こ ん だ て	7(月) くだもの 牛乳 しゅうまい 五目チャーハン パンパンジー	8(火) かぼちゃアーモンド サラダ 牛乳 野菜のミンチカツ なかよしパン ジュリエンスープ	9(水) 大学芋 (小1個 中2個) 牛乳 もずく丼 ごはん とうがん すまし汁	10(木) ささみチーズフライ 牛乳 パパイヤリチー ヤファラジュシー	11(金) ひじき炒め 牛乳 いわし甘露煮 ごはん 沢煮椀
	あかき	ぶたにく、とりささみ、牛乳 ごま油、さとう、米、油、ごま	牛乳、もずく、とりにく でん粉、さとう、米、ごま、さつまいも	かまぼこ、ぶたにく、牛乳、ささみ、チーズ 米、油	油あげ、かまぼこ、ぶたにく、大豆、ひじき、牛乳、とりにく さとう、米、油、ごま
	みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、ピーマン、コーン、しょうが、しいたけ、オレンジ、にんにく	とうがん、にんじん、コーン、しょうが、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、しいたけ	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイヤ	だいこん、にら、にんじん、しいたけ、ごぼう、小松菜、こんにゃく
	小学校	C 588 P 19.2 F 23.1	C 578 P 19.8 F 14	C 578 P 20 F 31.1	C 664 P 27.9 F 24.7
	中学校	C 701 P 22.3 F 27.1	C 695 P 23.1 F 17.6	C 722 P 24.6 F 38.9	C 785 P 32.3 F 28.1
こ ん だ て	14(月) くだもの 牛乳 厚焼き玉子 ひじきごはん 大根のかつおぶし和え	15(火) いりどりサラダ 牛乳 キーマカレー 冬瓜としめじ コッペパン スープ	16(水) 冬瓜煮つけ 牛乳 油みそ ごはん シームヌ	17(木) チリコンカン 牛乳 ウインナー コッペパン 野菜スープ	18(金) 豚肉とピーマンの オイスターソース炒め 牛乳 揚げぎょうざの甘酢かけ ごはん わかめスープ
	あかき	ぶたにく、ひじき、厚焼きたまご、牛乳、かつおぶし、かまぼこ さとう、米、油、ごま	かまぼこ、ぶたにく、ツナ、みそ、こんぶ、厚揚げ、牛乳 さとう、米、油	ぶた肉、ミックス「ズ」、白いんげん豆、牛乳 さとう、コッペパン	ぶたにく、わかめ、ギョウザ、牛乳 でん粉、ごま油、さとう、米、油
	みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、オレンジ、しいたけ	とうがん、にんじん、しょうが、しいたけ、こんにゃく、いんげん	キャベツ、とうがん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく	にんじん、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、コーン、たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ
	小学校	C 583 P 20.3 F 20	C 605 P 26.6 F 14.5	C 584 P 26.2 F 18.8	C 636 P 21.8 F 19.8
	中学校	C 690 P 23.2 F 22.4	C 695 P 31.5 F 16.3	C 731 P 32.5 F 22.3	C 704 P 24.7 F 21.1
こ ん だ て	21(月) 敬老の日 お祝い お祝い	22(火) 秋分の日 お祝い お祝い	23(水) ほうれん草の ごま和え 牛乳 フルーツ ムース さんまゆずみそ煮 ごはん けんちん汁	24(木)トーカーチ 宮古紅芋のごまだんご 牛乳 カルフィッシュ パパイヤサラダ クファジュシー	25(金) くだもの 牛乳 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ
	あかき		油あげ、ちくわ、牛乳 ごま油、さとう、さといも、米、ごま	ツナ、牛乳、かまぼこ、ぶたにく さとう、米、油、紅芋だんご	ぶたにく、牛乳、みそ でん粉、ごま油、さとう、米、油
	みどり		キャベツ、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ほうれん草	きゅうり、にんじん、しいたけ、パパイヤ	キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、たまねぎ、オレンジ、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ
	小学校		C 629 P 23.8 F 17.7	C 636 P 20 F 21.4	C 611 P 26.5 F 15.4
	中学校		C 709 P 28.4 F 19.9	C 737 P 22.7 F 23.8	C 693 P 31.4 F 17.6
こ ん だ て	28(月) くだもの 牛乳 オムレツソースかけ 花野菜サラダ チキンピラフ	29(火) りんご ジャム 牛乳 コールスロー 魚フライレモンソース なかよしパン ミネストローネ	30(水) フルーツ白玉 牛乳 豚キムチ丼 ごはん 春雨スープ	モーウイってなあに？ 給食の献立に7月から登場している モーウイってどんな野菜か知っていますか？ 赤瓜(あかうり)とも呼ばれ、きゅうりと 同じウリ科の仲間です。 沖縄では古くから栽培され、琉球王朝 の宮廷(きゅうてい)料理にも使われて いました。琉球王朝の国王も食べていた 野菜「モーウイ」9月も登場します★	
	あかき	とり肉、オムレツ、牛乳 でん粉、米	ぶたにく、牛乳 しらたま、さとう、油、はるさめ、米、		
	みどり	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ナタデココ、しょうが、キムチ、にんにく、のり、しめじ、しいたけ、チンゲンサイ、みかん、パイン、桃		
	小学校	C 522 P 18.6 F 15	C 633 P 25.1 F 22.3		
	中学校	C 611 P 21.3 F 15.6	C 751 P 29.4 F 24.6		

※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・ジュース・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)

※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。