

令和4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

TEL: 72-4241  
FAX: 72-3074



※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
あかの食品	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	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
	オレンジ さんまそれぞれに 牛乳 くりのたきこみごはん キャベツの あまずあえ	だいこんサラダ トマトミートオムレツ 牛乳 コッペパン あきやさいの シチュー	れんこんのうめマヨあえ 牛乳 ねぎしおぶたどん (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん もずくのみそしる	ミニウイナーソーテ 牛乳 てりやきチキンパティ なかよしパン ジュリエンス スープ	なし 牛乳 タンカンサラダ ごはん チキンカレー	
	あか き	とりにく、さんまそれぞれに、ぎゅうにゅう くり、さとう、あぶら、ごま、こめ	もずく、ぶたにく、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、てりやきチキンパティ、ミニウイナー(小麦不使用) あぶら、なかよしパン	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、あぶら、こめ	
	みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、ごぼう、こまつな	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、パセリ、コーン、にんにく、えだまめ、れんこん	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし、えのき、たけのこ、シークワーサー、にんにく、れんこん、うめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なし、にんにく、パパイア
	小学校 中学校	C 600 P 21.7 F 19.7 C 711 P 24.4 F 21.5	C 620 P 24 F 21.9 C 793 P 30.4 F 26.9	C 597 P 21.9 F 20.5 C 729 P 26.2 F 24.2	C 597 P 28.7 F 20.2 C 718 P 33.6 F 23	C 623 P 21.2 F 19.3 C 760 P 25.3 F 22.9
こ ん だ て	10月10日は 目の 愛護デー	11(火) [10/10目の愛護デー]	12(水)	13(木)	14(金)	
	がっ か め あい こ 愛護デー 	ブルーベリーゼリー 牛乳 あじしおやき (小1コ、中2コ) クファージュシー アーモンドあえ	パパイアイリチー 牛乳 さつまいもてんぷら ごはん アーサじる	しゅうまい (小1コ、中2コ) 牛乳 ジャージャーめん ブロッコリーの ちゅうかづけ	チーズだいふく 牛乳 ごもくあげどうふ (小1コ、中2コ) みそぞうすい ひきなすり	
	あか き	あじしおやき、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、アーモンド、ブルーベリーゼリー、こめ	ぶたにく、アーサ、ぎゅうにゅう あぶら、こめ、さつまいもてんぷら	ぶたにく、とりにく、だいず、みそ、しゅうまい、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ちゅうかづめ	あぶらあげ、ちくわ、とりにく、みそ、ごもくあげどうふ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、チーズだいふく、こめ	
	みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、パパイア	きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、たけのこ、にんにく、しょうが、ブロッコリー	だいこん、にんじん、はくさい、ピーマン、しいたけ、コーン、ほうれんそう	
	小学校 中学校	C 585 P 23.1 F 19.8 C 731 P 31.4 F 24	C 613 P 18.1 F 20.6 C 716 P 21.3 F 22.8	C 522 P 25.9 F 21.4 C 675 P 33.8 F 27.3	C 509 P 21.3 F 19.3 C 645 P 26.5 F 26.1	
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
	オレンジ いわしかんろに 牛乳 こぎつねごはん じゃこおかかあえ	ごぼうサラダ 牛乳 しろみざかなフライ コッペパン オクラとわかめの スープ	フルーツしらたま 牛乳 ちゅうかどん (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん はるさめスープ	カレーふうみマリネ 牛乳 ぶたにくクロック こくとうパン はくさいとコーン のスープ	かんこくふうサラダ 牛乳 ギョーザ ごはん じゃがぶたキムチ	
	あか き	あぶらあげ、かまぼこ、とりにく、かつおぶし、ちりめん、いわしかんろに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ	ツナ(マグロ)、わかめ、ぎゅうにゅう、しろみざかなフライ マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、コッペパン	かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、しらたま、あぶら、はるさめ、こめ、マスカットゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶら、こくとうパン、ぶたにくクロック	ギョーザ、のり、あつあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが、ほうれんそう、えだまめ	オクラ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのき、コーン、ごぼう	にら、にんじん、はくさい、みかん、パイン、もも、しいたけ、ナタデココ、コーン、ヤングコーン、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、チンゲンサイ、きぬさや	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、パセリ、コーン、カリフラワー、エリンギ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、はくさいキムチ、こまつな、パパイア、えだまめ
	小学校 中学校	C 609 P 27.2 F 19.8 C 739 P 32.7 F 22.9	C 600 P 24.2 F 22.6 C 711 P 27.8 F 24.9	C 601 P 17.5 F 17.1 C 739 P 21 F 19.8	C 600 P 18.4 F 22.1 C 747 P 22.2 F 26.2	C 633 P 22.5 F 19.7 C 764 P 26.3 F 23
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
	あおぎりみかん 牛乳 あつやきたまご さけとえだまめの たきこみごはん のりマヨあえ	パパイアのごまサラダ 牛乳 ケチャップミートボール (小1コ、中2コ) コッペパン トマトチキン チャウダー	はくさいのゆずあえ 牛乳 みそかつ ごはん とりごぼうしる	牛乳 やさしいとりつくね 牛乳 みートスパゲティ さつまいも えだまめのサラダ	ほうれんそうのごまあえ 牛乳 グルクンのシークワーサーソース ごはん だいこんどうふ のみそしる	
	あか き	のり、さけ、あつやきたまご、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	とりにく、ケチャップミートボール、ツナ(マグロ)、だいず、ぎゅうにゅう、なまクリーム じゃがいも、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、コッペパン	とりにく、みそ、とんかつ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、やさしいとりつくね、だいず、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ、さつまいも	どうふ、グルクン、ツナ(マグロ)、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう てんぷん、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、まいたけ、ごぼう、えだまめ、みかん	きゅうり、たまねぎ、ゴヤー、にんじん、パセリ、コーン、トマト、にんにく、パパイア	こんにゃく、きゅうり、にんじん、ながねぎ、はくさい、しいたけ、にんにく、しょうが、ごぼう、こまつな、ゆず	きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、えだまめ	きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、もやし、しめじ、シークワーサー、ほうれんそう
	小学校 中学校	C 602 P 21.3 F 19 C 708 P 24 F 21	C 597 P 24.2 F 21.5 C 784 P 32.4 F 27.4	C 613 P 23.1 F 20.6 C 718 P 26.2 F 21.8	C 581 P 23 F 19.5 C 702 P 26.9 F 22.9	C 589 P 27.6 F 18.2 C 704 P 31.4 F 21.2
こ ん だ て	31(月) [ハロウィン献立]	<p>がっ しよくひん さくげん げっかん</p> <p><b>10月は「食品ロス削減月間」</b></p> <p>10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。</p>				
	あか き	とりにく、スコッチエッグ、ぎゅうにゅう オリーブあぶら、あぶら、マーマレード、こめ、こめこ カップケーキ				
	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、きピーマン、マッシュルーム、こまつな、ミックスベジタブル				
	小学校 中学校	C 652 P 24.9 F 20.4 C 750 P 28.1 F 21.3				
	<p>【10月の欠食予定】</p> <p>3日(月) 北小全 4日(火)~7日(金) 北中2年・3年 11日(火) 狩俣小全、狩俣中全 久松中全、鏡原中全 12日(水)~14日(金) 狩俣中2年 14日(金) 南小全、北小5年 17日(月) 平一小全、池間小全 池間中全 24日(月) 平良中1年 27日(木) 西辺小5年</p>					

※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。