

令和7年

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 0980-72-4241
FAX: 0980-72-3074

食品群	体内ではたらく
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		650	21.1	21.7
中学校		830	27	27.7

こ ん だ て	1(月)	★パパイアイリチー ★もずくいりあつやきたまご ごはん おきなわふうみそしる	2(火)	ウイナーチリソースかけ ごはん ジャンバラヤ マセドアンサラダ	3(水) 【ごはん: 森のくまさん】 ★フルーツしらたま ★ぶたのしょうがやき ごはん もずくのすましじる 熊本県山鹿市の「森のくまさん」です 寄贈いただきました！	4(木)	しらあえふう ★オレンジ ごはん ヤファラジュシー いわしフライ	5(金)	すきやきふう ごはん ★キャベツのみそしる	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、もずくいりあつやきたまご	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、ウイナーチリソースかけ、だいず、しろいんげんまめ	あか	ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわしフライ、しろいんげんまめ、ちくわ、みそ	あか	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ、カエリ
	き	こめ、あぶら	き	あぶら、こめ、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)	き	こめ、あぶら、さとう、マスカットゼリー、しらたまご	き	こめ、あぶら、さとう、みそ	き	こめ、あぶら、さとう、アーモンド、ごま、ことう、はちみつ
	みどり	にんじん、キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、パパイア	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、あかピーマン、きゅうり、コーン	みどり	えのき、とうがん、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん、もも、パイン、ナタデココ	みどり	にんじん、だいこん、しいたけ、ながねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こんにやく、オレンジ	みどり	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、はくさい、こんにやく、にんじん、えのき
小学校	C 592 P 23.4 F 19.4	C 601 P 22.5 F 18.1	C 584 P 20.2 F 15.7	C 505 P 21.9 F 21.6	C 594 P 25.4 F 17.2					
中学校	C 706 P 27.6 F 22.3	C 720 P 25.9 F 19.9	C 711 P 24.2 F 18.1	C 600 P 25.6 F 25.2	C 719 P 30.3 F 19.7					

こ ん だ て	8(月)	★かいそうのツナあえ ぶたキムチどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ぶるぶるかんてんスープ	9(火)	きんぴらにくだんご ★うちなーやきそば ★かぼちゃとさつまいもサラダ	10(水)	こんさいサラダ やきにくどん (ごはんの上にのせてください) ごはん はくさいとえのきのみそしる	11(木)	★さばしおやき (小1こ、中2こ) ★みかん ふゆやさいのたきごはん ばいにくあえ	12(金)	★とうふチャンブルー さつまいもてんぷら ごはん シカモドウチ
	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、かんてん、だいず、ぶたにく、ツナ(マグロ)、かいそう	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きんぴらにくだんご	あか	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さばしおやき、かつおぶし	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、とうふ
	き	こめ、あぶら、さとう	き	あぶら、おきなわそば、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	き	こめ、さとう、でんぶん、マヨネーズ(卵不使用)	き	あぶら、さといも、こめ、さとう、ごま	き	こめ、あぶら、さつまいもてんぷら
	みどり	しいたけ、コーン、にら、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさいキムチ、パパイア、だいこん、きゅうり	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、かぼちゃ、ブロッコリー	みどり	はくさい、えのき、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、ピーマン、たけのこ、れんこん、ごぼう、きゅうり	みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、ばいにく、みかん	みどり	だいこん、しいたけ、こんにやく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら
小学校	C 587 P 20.9 F 21.6	C 547 P 22.8 F 22.8	C 605 P 20.3 F 22.5	C 596 P 21.5 F 19.7	C 609 P 24.1 F 19.2					
中学校	C 720 P 25.4 F 26.1	C 648 P 26.4 F 25.8	C 741 P 24.2 F 26.6	C 763 P 28.4 F 26.9	C 710 P 28.7 F 20.8					

こ ん だ て	15(月)	★はりはりづけ ★わふうソースハンバーガー ごはん のっぺいじる	16(火)	いわしのしょうがに ★キムタクごはん ★はるさめサラダ	17(水)	★レバニラ ぎょうざ ごはん ちゅうかコーンスープ	18(木)	コールスローサラダ チリコンカン ピタパン ブロッコリースープ	19(金)	ほうれんそうとコーンのサラダ ★りんご ごはん ★ポークカレー
	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、あつあけ、わふうソースハンバーガー、かつおぶし	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわしのしょうがに、とりこ	あか	ひよこめ、ぶたにく、ぎょうざ	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、ミックスビーンズ	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく
	き	こめ、さといも、ごま	き	あぶら、こめ、りよくとうはるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	き	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	き	ピタパン、あぶら、さとう、マヨネーズ(卵不使用)	き	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう
	みどり	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、かき、ざりだいこん、はくさい、きゅうり	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ながねぎ、はくさいキムチ、たくあん、だいこん、きゅうり、オレンジ	みどり	とうがん、しいたけ、コーン、クリームコーン、えのき、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にら	みどり	たまねぎ、コーン、ブロッコリー、にんにく、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、コーン、レモン、りんご
小学校	C 586 P 24.4 F 15.9	C 613 P 22.3 F 20.9	C 573 P 24.6 F 14.4	C 524 P 23.2 F 19.4	C 608 P 21.4 F 14.5					
中学校	C 681 P 27.6 F 16.7	C 720 P 24.9 F 22.8	C 688 P 28.9 F 15.8	C 639 P 28 F 22.7	C 735 P 25.6 F 16.4					

こ ん だ て	22(月) 【冬至】	ゆずのかおりあえ かぼちゃひきにくフライ ごはん ★れんこんとんじる	23(火)	★トマトミートオムレツ ★バジルペンネ チョップドサラダ	24(水)	★タコライス(野菜&チーズ) ★タコライス(タコスミート) ごはん パパイアスープ	25(木) 【2学期終業式】	★チキンナゲット (小1こ、中2こ) ★クリスマスデザート ★コーンピラフ オーロラサラダ	26(金)	【欠食予定】 3日(水)~5日(金) 南小6年 5日(金)~8日(月) 西辺中全 9日(火)~12日(金) 池間中全 22日(月) 狩俣小全
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、トマトミートオムレツ	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、チキンナゲット、ハム		
	き	こめ、じゃがいも、ごまあぶら、かぼちゃひきにくフライ、さとう	き	あぶら、マカロニ、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	き	こめ、あぶら、さとう	き	あぶら、こめ、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、クリスマスデザート		
	みどり	れんこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ、はくさい、こまつな、きゅうり、ゆず	みどり	にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、なす、ブロッコリー、カリフラワー	みどり	パパイア、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、あかピーマン、コーン	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、きゅうり、キャベツ、あかピーマン、レモン		
小学校	C 585 P 19.2 F 16.2	C 569 P 21.7 F 26.8	C 599 P 24.3 F 19.1	C 686 P 21.6 F 25.6						
中学校	C 701 P 22.7 F 18.9	C 709 P 26.1 F 33.3	C 733 P 29.4 F 22.5	C 864 P 27.7 F 33.6						

こ ん だ て	29(月)			30(火)	31(水)	1(木)	2(金)
	あか	小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを行いました。その結果をもとに12月からリクエスト給食を実施します。★マークがリクエスト給食です。お楽しみに♪		あか	あか	あか	あか
	き	もうすぐ冬休み！		き	き	き	き
	みどり	もうすぐ冬休みが始まります。冬はクリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。		みどり	みどり	みどり	みどり
小学校				小学校	小学校	小学校	小学校
中学校				中学校	中学校	中学校	中学校

もうすぐ冬休み！

もうすぐ冬休みが始まります。冬はクリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

た(食)べすぎに気をつけよう

ゆ(冬)の旬の食べ物をとろう

み(食)べすぎに気をつけよう

ゆ(冬)の旬の食べ物をとろう

の(飲)み物は甘くないものを選びよう

ゆ(冬)の旬の食べ物をとろう

の(飲)み物は甘くないものを選びよう

し(手)を洗ってから食事をしよう

や(野)菜をたっぷり食べよう

い(1)日3食、規則正しく食べよう

す(す)んで、おうちのお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を(お)やつは時間と量を決めてとろう

い(上)のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

※主食のごはんは「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・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)