令和8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：0980-72-4241
FAX：0980-72-3074

※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。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、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

【欠食予定】
- 1日(木) 南小5年、北中2･3年、久松中2年
- 2日(金)～5日(月) 久松中3年
- 5日(月) 平一小、東小、鏡原小、池間小中
- 5日(月)～9日(金) 西辺中3年
- 6日(火)～8日(木) 鏡原中2年 西辺中2年
- 6日(火)～9日(金) 鏡原中3年
- 8日(木)～9日(金) 狩俣中
- 8日(木) 東小5年
- 14日(水)～19日(月) 平良中3年
- 19日(月) 西辺小、狩俣小
- 27日(火)～29日(木) 池間中
- 28日(水) 北中
- 29日(木) 西辺小5年

	1(木) 14ひきのあさごはん	2(金) 豆腐の日
こんだて	コールスローサラダ、てりやきチキンパティ、ピタパン、きのこのクリームスープ	ひじきのそぼろに、とうふとだいずのフライ、ごはん、こまつなのみそしる
あかき	ベーコン、ツナ(マグロ)、てりやきパティ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう、とうふとだいずのフライ
みどり	マヨネーズ(卵不使用)、ピタパン	じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ
	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、ウージパウダー	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのき、こまつな、えだまめ
小学校	C 547 P 22.8 F 22.7	C 696 P 27.8 F 28.2
中学校	C 664 P 26.9 F 26.8	C 813 P 32.2 F 30.7

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木) ゆうすげむらのちいさなりょかん	9(金) 目の愛護デー(10日)
こんだて	バンバンジー、りんご、ごはん、マーボーとうがん	ハムコーンサラダ、パンプキンリゾット、キャベツいりひらっくね	ヌンクーグァー、なまりぶしいりあぶらみそ、ごはん、アーサじる	こもちしゃもフライ、くりのたきこみごはん、だいこんサラダ	にんじんとこんにゃくのきんぴら、ブルーベリーゼリー、しろごまつくね、ごはん、とうがんのみそしる
あかき	ぶたにく、とりにく、だいず、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう	ハム、ベーコン、ぎゅうにゅう、キャベツいりひらっくね	アーサ、なまりぶし(マグロ)、かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ししゃもフライ、ぎゅうにゅう	かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、しろごまつくね
みどり	でんぷん、さとう、あぶら、ごま、こめ	あぶら、こめ	さとう、あぶら、こめ	ごまあぶら、くり、さとう、あぶら、こめ	ごまあぶら、さとう、あぶら、ブルーベリーゼリー、こめ
	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム、コーン、クリームコーン、かぼちゃ	だいこん、にんじん、えのき、しいたけ、しょうが	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、コーン、ごぼう	こんにゃく、とうがん、にんじん、しめじ、こまつな、えだまめ、れんこん
小学校	C 610 P 23 F 18.5	C 501 P 17.1 F 24.8	C 525 P 23 F 11	C 565 P 21 F 17.6	C 619 P 21.7 F 18
中学校	C 737 P 27.9 F 21.5	C 568 P 18.9 F 26.7	C 633 P 27.8 F 12.1	C 728 P 26.4 F 22.8	C 783 P 27.8 F 23.2

	12(月)	13(火) こまったさんのスパゲティ	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金) カジマヤー(17日)
こんだて	スポーツの日	チーズオムレツ、スパゲティミートソース、かぼちゃとアーモンドのサラダ	オレンジ、あまずあえ、さばのみそに、ごはん、かきたまふうすましじる	さつまいものてんぷら、クーブジューシー、パパイヤのシークワーサーあえ	べにいものこめこむしケーキ、せんぎりイリチー、とりのてりやき、ごはん、シィムヌ
あかき		ぶたにく、とりにく、ミックスビーンズ、ぎゅうにゅう、チーズオムレツ	さばのみそに、だいず、ぎゅうにゅう	こんぶ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、わかめ、ぎゅうにゅう	こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりのてりやき
みどり		マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、アーモンド、スパゲティ	でんぷん、さとう、こめ	さつまいもてんぷら、さとう、あぶら、こめ	さとう、あぶら、こめ、べにいもこめこむしケーキ
		きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、しめじ、こまつな	きゅうり、にんじん、しいたけ、シークワーサー、パパイヤ	こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん
小学校	C 590 P 24.3 F 23.7	C 596 P 26.3 F 17.5	C 686 P 29.1 F 17.9	C 606 P 16.8 F 22.5	C 713 P 29.5 F 22.8
中学校	C 737 P 30.5 F 29.3	C 721 P 28.2 F 22	C 707 P 19.3 F 24.8	C 833 P 34.3 F 25.7	

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) あげる
こんだて	だいがくいも、とりそぼろどん、ごはん、なめこのみそしる	きんぴらにくだんご、カルフィッシュ、チキンピラフ、かいそうサラダ	タコライス(やさいチーズ)、タコライス(タコスミート)、ごはん、きりぼしだいこんのスープ	いわしのうめに、オレンジ、きのこのたきこみごはん、ゆかりあえ	ごまずあえ、みそかつ、ごはん、けんちんじる
あかき	あぶらあげ、とりにく、だいず、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう	とりにく、かいそう、カルフィッシュ、ちりめん、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご	ぶたにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう	とりにく、いわしうめに、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、とんかつ、ぎゅうにゅう
みどり	ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、だいがくいも、こめ	さとう、あぶら、こめ	さとう、あぶら、こめ	あぶら、こめ	でんぷん、さとう、あぶら、ごま、さといも、こめ
	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、えだまめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、あかピーマン、コーン、トマト、にんにく、きりぼしだいこん、こまつな	きゅうり、にんじん、はくさい、オレンジ、しいたけ、しめじ、まいたけ、ゆかり、しょうが、ごぼう、こまつな、えだまめ	キャベツ、だいこん、にんじん、ながねぎ、にんにく、ごぼう、ほうれんそう、れんこん
小学校	C 615 P 23.4 F 18.9	C 554 P 22.7 F 17.4	C 588 P 23.5 F 18.7	C 582 P 23.1 F 20.1	C 610 P 20.9 F 18.7
中学校	C 800 P 28.1 F 24.7	C 652 P 25.7 F 19.1	C 721 P 28.2 F 22	C 706 P 27.5 F 23.6	C 706 P 23.3 F 19.6

	26(月) サラダでげんき	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ハロウィン献立
こんだて	げんきサラダ、りんご、ごはん、ミートボールカレー	さんまのかばすレモンに、ふかがわめし、たくあんあえ	にんじんしりしり、のりかつおふりかけ、ごもくあつやきたまご、ごはん、もずくのみそしる	あじフライ、うちなーやきそば、パパイヤのツナあえ	マカロニサラダ、ハロウィンカップケーキ、ハンバーグのソースかけ、ごはん、かぼちゃのポタージュ
あかき	こんぶ、ミートボール、ハム、かつおぶし、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、かつおぶし、あさり、さんまかばすレモンに、ぎゅうにゅう	とうふ、もずく、ツナ(マグロ)、みそ、ごもくあつやきたまご、ぎゅうにゅう、のりかつおふりかけ	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あじフライ	ハンバーグ、ツナ(マグロ)、しろいんげんまめ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう
みどり	じゃがいも、あぶら、こめ	さとう、あぶら、ごま、こめ	あぶら、こめ	さとう、あぶら、おきなわそば	でんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、マカロニ、こめ、ハロウィンカップケーキ
	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、コーン、にんにく、ウージパウダー	きゅうり、だいこん、にんじん、たけのこ、しょうが、たくあん	たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、えのき、パパイヤ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、パパイヤ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、かぼちゃ
小学校	C 609 P 21.8 F 15.8	C 548 P 23.8 F 16.9	C 540 P 20.9 F 15	C 519 P 24.5 F 20.2	C 808 P 24.1 F 27.2
中学校	C 732 P 25.7 F 18.1	C 644 P 27 F 18.2	C 635 P 23.7 F 16	C 627 P 29.6 F 23.5	C 940 P 26.6 F 29.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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)。