

令和3年 7月の予定献立表

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181



食品群	体内ではたらき
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	中学校	
	650	830	
	32.5	41.5	
	21.7	27.6	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

7月は県産品奨励月間です

県産品奨励月間とは、なるべく沖縄でとれたもの、作られたものを使って沖縄の産業を盛り上げよう！という取り組み月間です。
給食でも、新鮮でおいしい県産品をたくさん使用しています。

**アグー・こくとうアガラサー・べにいも・シークワサーゼリー
宮古島産冷凍マンゴーをいただきました！**

新型コロナウイルス感染症拡大にともない消費が落ちこんでいるアグーと県産べにいもペースト、観光客向けの県産菓子商品の良さを伝えるためにシークワサーゼリーを沖縄県から提供いただきました。また、JAおきなわから黒糖アガラサー、宮古島市からは地産地消を目的として宮古島産冷凍マンゴーを提供いただきました。感謝しておいしくいただきます！

1(木)

さかなのシークワサーかけ
パパイヤイリチー
むぎごはん とうがんのみそ汁

2(金)

オムレツ かぼちゃサラダ
なかよしパン ミネストローネ

牛乳、豆腐、白みそ、わかめ、さわら	牛乳、ベーコン、いんげん豆、ハム、たまご
こめ、むぎ、だいたい油、さとう、こむぎこ、でんぶ	なかよしパン、だいたい油、さとう、マヨネーズ
とうがん、えのきだけ、パパイヤ、にんじん、にらたまねぎ	トマト、とうがん、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン、ほうれんそう
C 636 P 27.5 F 22.8	C 643 P 21.9 F 27.9
C 798 P 34.9 F 27.7	C 828 P 27.3 F 35.3

こ	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
ん	ちくわのマヨネーズ焼き にくじゃが きびごはん ゆしどうふ	べにいもきんとん くるまふナゲット むぎごはん につけ	たなばたゼリー たまきのり ツナサラダ たまごやき たまごずし 魚そうめん汁	スイカ ブロッコリーサラダ なつやさいカレー	こくとうアガラサー やさいそば しそあえ
あか	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、ぶたにく、ちくわ、けずりぶし、あおのり、みそ	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、とりにく	牛乳、魚そうめん、もずく、とりにく、たまご、のり、ツナ	牛乳、ぶたにく、だいたい	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、わかめ
き	こめ、もちきび、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、さとう、なまクリーム	こめ、むぎ、だいたい油、さとう、べにいも、白玉だんご、バター、生クリーム	こめ、マヨネーズ、七夕ゼリー	こめ、げんまい、こむぎこ、だいたい油、じゃがいも	おきなわそば、こくとうアガラサー、ごま油
みどり	えのきだけ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース、にんにく	こんにゃく、とうがん、にんじん、こまつな	しいたけ、ながねぎ、とうがん、にんじん、だいこん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、にがうり、おくら、にんにく、ブルック、ブロッコリー、カブ、コーン、す	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、だいこん、きゅうり、しそ、にんにく
小学校	C 693 P 30.7 F 23.1	C 688 P 27.2 F 19.2	C 599 P 21.9 F 19.2	C 666 P 26.3 F 15.5	C 544 P 25.8 F 15.6
中学校	C 843 P 36.5 F 27.1	C 862 P 34.4 F 23.2	C 726 P 26.2 F 22.5	C 807 P 31.6 F 17.8	C 673 P 31.4 F 18.4

こ	12(月)	13(火)	14(水)	15(木) りゅうきゅう料理の日	16(金)
ん	フルーツヨーグルト ビビンバ わかめスープ	オレンジ ちくさやき しらたきいため ごはん とりごぼう汁	アーモンドあえ さかなのバジルやき ピラフ とうがんスープ	宮古島産冷凍マンゴー マグロフライ ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドウチ	じゃがいもソテー ハンバーグのソースかけ こくとうパン やさいスープ
あか	牛乳、ぶたにく、たまご、みそとうふ、わかめ、ヨーグルト、くるまめ	牛乳、とりにく、たまご	牛乳、ベーコン、ハム、ホキ、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、ポーク、たまご、マグロ、けずりぶし	牛乳、とりにく、ぶたにく、ベーコン
き	こめ、だいたい油、さとう、ごま、ごま油	こめ、だいたい油、ごま油、じゃがいも	こめ、だいたい油、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、さとう	こめ、だいたい油、さとう、こむぎこ	こくとうパン、さとう、じゃがいも、マーガリン
みどり	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、えのきだけ、ながねぎ、パイン缶、もも缶、みかん缶、ナタデ	ごぼう、えのきだけ、ねぎ、きゃべつ、しらたき、赤ピーマン、ながねぎ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、にんにく、とうがん、ながねぎ、きくらげ、こまつな、もやし、ピーマン	こんにゃく、しいたけ、にがうり、にんじん、たまねぎ、マンゴー	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、にんにく
小学校	C 696 P 27.3 F 24.3	C 580 P 25.4 F 16.9	C 596 P 24.6 F 21.8	C 651 P 30.4 F 20.7	C 625 P 25.8 F 18.6
中学校	C 863 P 33.3 F 29.1	C 718 P 31.6 F 20.4	C 721 P 29.4 F 25.7	C 797 P 37.3 F 24.5	C 799 P 32.9 F 22.6

こ	19(月)	20(火)
ん	てづくりべにいももち きんぴらごぼう ごはん へちまのみそ汁	シークワサーゼリー モーウイのレモンづけ アグーのしょうがやき きびごはん アーサ汁
あか	牛乳、とりにく、なまりぶし、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、きな粉	牛乳、アグー、アーサ、とうふ
き	こめ、だいたい油、ごま油、ごま、べにいも、タピオカ、さとう	こめ、もちきび、だいたい油、さとう、はちみつ、シークワサーゼリー
みどり	へちま、えのきだけ、ごぼう、にんじん、きくらげ、こんにゃく、にら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、えのきだけ、モーウイ、きゅうり、レモン果汁
小学校	C 623 P 22.8 F 13.9	C 620 P 29.1 F 15.8
中学校	C 737 P 27.4 F 15.5	C 745 P 35.9 F 18.3

食と子どもの健康展

沖縄県学校給食会ホームページにて開催♪
期間 令和3年7月中旬～8月末
内容 ・給食の献立紹介
・宮古の食べものクイズ
・県産食材のレシピ など
ぜひ見てください★

QRコードからアクセス！
または「沖縄県学校給食会」で検索！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みがつづく、だらだらと夜ふかしをしまったり、ねぼうして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。学校があるときと同じように、早ね・早おきを心がけて朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>
<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>	