

令和4年
10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

※材料、その他の都合により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
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	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	3(月)	さばの塩やきにシーカーを かけていただきます さばの塩やき シーカー添え 千切りイリチー きびごはん すまし汁	4(火)	ぎょうぎ パンサンス 麦ごはん マーボー豆腐	5(水)	ささみチーズフライ れんこんいため ごはん 魚そうめん汁	6(木)	サタバシン 野菜そば 大根とツナの サラダ	7(金)	なし ビビンバ わかめスープ
	あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、うすあげ、こんぶ、さば	牛乳、ぶたにく、とうふ、ハム、たまご、みそ	牛乳、魚そうめん、もずく、とりにく、ぶたにく、チーズ	牛乳、ぶたにく、ツナ、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、たまご、わかめ、とうふ、みそ				
	き	こめ、もちぎ、油、さとう	こめ、むぎ、油、はるさめ、さとう、こむぎこ、ごま、ごま油	こめ、油、さとう、パン粉、ごま油	そば、こむぎこ、べにいも、油、ごま油、さとう	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油				
	みどり	とうがん、えのき、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、こんにやく、シーカー	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、きゃべつ、はくさい	しいたけ、ながねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく	きゃべつ、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん、きゅうり	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、えのき、ながねぎ、なし				
	小学校	C 589 P 27.5 F 19.3	C 679 P 27.6 F 23.8	C 633 P 24.4 F 19.8	C 693 P 28.3 F 29.3	C 634 P 27.6 F 23.1				
中学校	C 753 P 33.3 F 22.4	C 822 P 33.2 F 28.1	C 789 P 29.8 F 24.2	C 805 P 33.9 F 32.1	C 776 P 33.8 F 27.6					
こ ん だ て	10(月)	スポーツの日 ごはんとみそ汁	11(火)	さんまのかんろ煮 しらたき炒め ごはんとみそ汁	12(水)	てりやきパティ かぼちゃサラダ コッペパン ミネストローネ	13(木)	チーズ ポークカレー 麦ごはん 大根のレモン づけ	14(金)	パイン缶 フータシャー ごはんとゆし豆腐
	あか	牛乳、なまりぶし、ぶたにく、あつあげ、さんま、みそ	牛乳、ベーコン、白いんげん豆、とりにく、ハム	牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、たまご、ツナ、ポーク、みそ					
	き	こめ、油、さとう	コッペパン、マヨネーズ、パン粉、油	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	こめ、ふ、油					
	みどり	とうがん、えのき、こまつな、はくさい、しらたき、たまねぎ、にんじん	トマト、たまねぎ、にんじん、インゲン、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、なす、かぼちゃ、にんにく、だいこん、きゅうり、レモン果汁、ブルーベリー	にんじん、キャベツ、にら、パイン缶					
	小学校	C 591 P 26.9 F 19.3	C 683 P 26.4 F 28.1	C 609 P 24.8 F 17.9	C 627 P 26.9 F 19.2					
中学校	C 732 P 32.6 F 21.1	C 860 P 32.2 F 34.1	C 760 P 29 F 19.8	C 762 P 32.9 F 22.7						
こ ん だ て	17(月)	オレンジ フレンチサラダ ミニケチャップ オムライス いらぶ島のマグロ 団子スープ	18(火)	ちくわのマネズ 焼き ひじきいため きびごはん けんちん汁	19(水) 食育の日	ぶどう キムチあえ おやこ丼 アーサ汁	20(木) りゅうきゅう料理の日	あふ パパイヤイリチー きびごはん イナムドウチ	21(金)	アジフライ ごまあえ ごはんと かしわ汁
	あか	牛乳、マグロだんご、とりにく、ハム、たまご	牛乳、とうふ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、だいず、ちくわ、削り節、あおりの、スキムミルク	牛乳、とりにく、アーサ、とうふ、たまご、けずりぶし	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ツナ、ポーク	牛乳、とりにく、こんぶ、あじ				
	き	こめ、はるさめ、油	こめ、もちぎ、里芋、油、マヨネーズ、生クリーム、ごま油	こめ、むぎ、油、さとう	こめ、もちぎ、油、こむぎこ、ことう、ごま、さとう	こめ、油、さとう、ごま、パン粉				
	みどり	にんじん、ピーマン、たまねぎ、グリーンピース、はくさい、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ、にら	にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、えのき、きゅうり、はくさい、ぶどう	しいたけ、こんにやく、パパイヤ、にんじん、にら	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、こまつな、きゅうり、にんじん、キャベツ				
	小学校	C 590 P 23.8 F 12.9	C 618 P 26.6 F 21.9	C 621 P 31.7 F 14.9	C 680 P 27.5 F 16.9	C 624 P 27.5 F 19.4				
中学校	C 740 P 27.6 F 13.5	C 760 P 32.9 F 26.1	C 757 P 38.9 F 16.9	C 801 P 33.1 F 19.6	C 780 P 31.6 F 20.8					
こ ん だ て	24(月)	キャベツの平つくね ぶた肉のみそいため 麦ごはん 冬瓜スープ	25(火)	オレンジ いらぶ島のマグロカツ きびごはん 煮つけ	26(水)	ハンバーグのソースかけ じゃがいもソテー コッペパン 野菜スープ	27(木)	チキンのてりやき 野菜いため きびごはん かき玉汁	28(金)	みかん タマナーチャンプルー なっとうみそ ごはんとシカムドウチ
	あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、かまぼこ、マグロ、昆布	牛乳、とりにく、ベーコン、ぶたにく	牛乳、とりにく、ベーコン、昆布、たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、なっとう、みそ、けずり節、ツナ				
	き	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油	こめ、もちぎ、油、さとう、パン粉	コッペパン、じゃがいも、さとう、マーガリン	こめ、もちぎ、油、さとう	こめ、油、さとう				
	みどり	とうがん、えのき、こまつな、キャベツ、にんじん、にら	こんにやく、にんじん、だいこん、こまつな、オレンジ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、にんにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな	こんにやく、しいたけ、とうがん、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、みかん				
	小学校	C 638 P 25.2 F 26	C 616 P 26.5 F 17.6	C 566 P 25.9 F 17.5	C 596 P 30.4 F 18.7	C 636 P 27.9 F 20.1				
中学校	C 786 P 30.7 F 31.1	C 750 P 31.9 F 20.5	C 721 P 32.9 F 21.1	C 726 P 36.8 F 21.5	C 773 P 33.8 F 23.7					
こ ん だ て	31(月)	パン キンスコーン ハヤシライス 麦ごはん ブロッコリー サラダ	<p>め けん こう エー</p> <p>目の健康にビタミンAを!</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ</p> <p>ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。</p>							
	あか	牛乳、ぎゅうりく、ヨーグルト、スキムミルク								
	き	こめ、むぎ、バター、油、こむぎこ								
	みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、えだまめ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、かぼちゃ								
	小学校	C 727 P 26.5 F 20.7								
中学校	C 859 P 31.2 F 23.2									