



10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。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量			
	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質
	650	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	宮古島市誕生20周年!! 10月1日、宮古島市が誕生して今年で20年を迎えます。 給食では、少し遅くなりますが、14日(火)にお祝いメニューとして、宮古島産のマンゴーを使用した『マンゴーゼリー』が登場します!!お楽しみに♪ 「宮古島市はたちおめでとう~♪」 		
	6(月)	十五夜献立	7(火)
あ か き	おつきみだんご ぶたにくのみそいため げんまいごはん おつきみじる	ちくぜんに さばのまつまえやき ごはん アーサのみそしる	8(水)
みどり	厚あげ、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳	とうふ、さば、とり肉、みそ、こんぶ、アーサ、牛乳	9(木)
小学校	C 610 P 21 F 21.9	C 570 P 27.7 F 18.3	C 601 P 28.5 F 22.4
中学校	C 737 P 25.3 F 26	C 695 P 34.2 F 21.3	C 739 P 34.5 F 26
こ ん だ て	スポーツの日		10(金)
あ か き	ごま油、さとう、ごま、さといも、こめ、ローカット玄米、油、おつきみだんご	さとう、こめ、油	日の愛護デー献立
みどり	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれん草	こんにゃく、だいこん、にんじん、えのき、じょうが、しまたけ、ごぼう、れんこん、いんげん	フルーツのマスカットあえ かぼちゃコロッケ ピラフ キャロットスープ
小学校	C 613 P 21 F 21.9	C 570 P 27.7 F 18.3	C 602 P 22.5 F 22.7
中学校	C 737 P 25.3 F 26	C 695 P 34.2 F 21.3	C 725 P 27.4 F 26
こ ん だ て	13(月)		14(火) 宮古島市お祝い献立
あ か き	ぶた肉、スキムミルク、ツナ、海藻ミックス、牛乳	とうふ、ちくわ、ひじき、あおのり、牛乳	15(水)
みどり	油、マンゴーゼリー、さとう、こめ、ローカット玄米、オーリーブ油	ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、むぎ、こめ	16(木) 17日は沖縄そばの日
小学校	C 583 P 21.4 F 16.5	C 544 P 19.5 F 17.9	C 614 P 37.9 F 22.8
中学校	C 709 P 26.3 F 19.1	C 651 P 22.6 F 20.4	C 744 P 47.2 F 25.5
こ ん だ て	20(月)		17(金)
あ か き	ちゅうかポテト あつあげのちゅうかいため げんまいごはん ★むぎいりスープ	やさいのぶたばらいため むぎごはん とうがんのすまじる	18(土)
みどり	厚あげ、ぶた肉、とり肉、★たまご、牛乳	とうふ、さば、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳	19(日)
小学校	C 610 P 20.1 F 22.9	C 609 P 30.1 F 24.3	C 642 P 27.5 F 21.4
中学校	C 778 P 24.5 F 28.6	C 753 P 36.7 F 28.9	C 812 P 34.9 F 26.3
こ ん だ て	27(月) カジマヤー献立		20(火) カジマヤー献立
あ か き	てづくりちんすこう せんぎりイリチー ^{牛乳} くろまいごはん イナムドウチ	オレンジ とりにくとたいこんのいため げんまいわかめごはん ぐだくさんみそしる	21(水)
みどり	かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	さばのさいきょうやき むぎごはん とうがんのすまじる	22(木)
小学校	C 581 P 25.8 F 13.6	C 542 P 23.6 F 17	C 562 P 23.7 F 21.6
中学校	C 702 P 31.7 F 14.8	C 681 P 30.9 F 20.9	C 690 P 28.6 F 24.7
こ ん だ て	28(火)		23(木)
あ か き	かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	フレンチサラダ (トマトゲチップ)	24(金)
みどり	ラード、さとう、アーモンド、こむぎ粉、黒米、こめ、油	さばのさいきょうやき むぎごはん とうがんのすまじる	25(土)
小学校	C 581 P 25.8 F 13.6	C 542 P 23.6 F 17	C 566 P 27.7 F 21
中学校	C 702 P 31.7 F 14.8	C 681 P 30.9 F 20.9	C 685 P 33.5 F 24.7
こ ん だ て	29(水)		26(日)
あ か き	かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	スティックなつとう げんまいごはん シカムドウチ	27(月)
みどり	こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、えのき、じまたけ、ごぼう、こまつな、インゲン	ゴーヤーチャンプルー スパゲッティミートソース	28(火)
小学校	C 581 P 25.8 F 13.6	C 542 P 23.6 F 17	C 566 P 27.7 F 21
中学校	C 702 P 31.7 F 14.8	C 681 P 30.9 F 20.9	C 685 P 33.5 F 24.7
こ ん だ て	30(木)		29(水)
あ か き	かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	りんご シカムドウチ	30(木)
みどり	こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、えのき、じまたけ、ごぼう、こまつな、インゲン	ブロッコリーサラダ スパゲッティミートソース	31(金)
小学校	C 581 P 25.8 F 13.6	C 542 P 23.6 F 17	C 566 P 27.7 F 21
中学校	C 702 P 31.7 F 14.8	C 681 P 30.9 F 20.9	C 685 P 33.5 F 24.7
こ ん だ て	31(金) ハロウィン献立		32(土)
あ か き	かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	いろどりサラダ くるまふのナゲット	33(日)
みどり	こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、えのき、じまたけ、ごぼう、こまつな、インゲン	ジャック・オ・ランタンバーグ なかよしパン パンプキンポタージュ	34(月)
小学校	C 581 P 25.8 F 13.6	C 542 P 23.6 F 17	C 566 P 27.7 F 21
中学校	C 702 P 31.7 F 14.8	C 681 P 30.9 F 20.9	C 685 P 33.5 F 24.7