

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	体内でのほたらき
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

こ ん だ て	宮古島市誕生20周年!!		1(水)	2(木)	3(金)			
	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~♪」		 やさしいため いわしうめに げんまいごはん かしわじる	 しろはなまめのケーキ ちゅうかどん げんまいごはん わかめスープ	 ひじきいため アーサーり たまごやき おぎごはん さつまじる			
	20th Anniversary		どうふ、油あげ、ぶた肉、とり肉、いわし梅煮、牛乳 こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、ごぼう、こまつな C 610 P 27.4 F 25.4 C 748 P 33.4 F 30.5	どうふ、ぶた肉、牛乳、スキムミルク、わかめ、白花豆、白いんげん豆、たまご でんぶん、ごま油、さとう、バター、こむぎ粉、こめ、ローカット玄米、油 たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな、きぬさや C 618 P 25.5 F 18.9 C 729 P 30.4 F 20.8	どうふ、油あげ、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、ツナ、だいず、みそ、ひじき、アーサー、たまご、牛乳 さつまいも、さとう、むぎ、こめ、油 キャベツ、だいこん、にら、にんじん、しいたけ、こまつな C 587 P 28.1 F 18.5 C 723 P 35.2 F 22			
	あか		き	みどり	小学校 中学校			
	6(月) 十五夜献立		7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 目の愛護デー献立		
こ ん だ て	 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 アーサーのみそしる	 コブサラダ トマトオムレツ コッペパン ポトフ	 チョレギサラダ おとうふしゅうまい げんまいごはん マーボーへちま	 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			
	厚あげ、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳 ごま油、さとう、ごま、さいとも、こめ、ローカット玄米、油、おつきみだんご こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれん草 C 613 P 21 F 21.9 C 737 P 25.3 F 26	どうふ、さば、とり肉、みそ、こんぶ、アーサー、牛乳 さとう、こめ、油 こんにゃく、だいこん、にんじん、えのき、しょうが、しいたけ、ごぼう、れんこん、いんげん C 570 P 27.7 F 18.3 C 695 P 34.2 F 21.3	ぶた肉、ウインナー、とりさき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、トマトオムレツ、牛乳 じゃがいも、コッペパン、油 キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、にんにく、ブロッコリー C 601 P 28.5 F 22.4 C 739 P 34.5 F 26	どうふ、ぶた肉、みそ、お豆腐しゅうまい、牛乳 でんぶん、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、へちま、レモン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ C 602 P 22.5 F 22.7 C 725 P 27.4 F 26	ぶた肉、とり肉、スキムミルク、あさり、牛乳 じゃがいも、油、マスカットゼリー、バター(乳)、こめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、にんにく、かぼちゃコロッケ C 694 P 20.9 F 25.5 C 866 P 25.5 F 31			
	あか	き	みどり	小学校 中学校	あか	き	みどり	小学校 中学校
	13(月)		14(火) 宮古島市お祝い献立	15(水)	16(木) 17日は沖縄そばの日	17(金)		
	 マンゴーゼリー (宮古島市お祝いデザート) ハヤシライス げんまいごはん かいそうサラダ		 カミカミごまあえ ちくわの あけぼのやき おぎごはん きのこのすましじる	 しおこんぶあえ みやこそば だいずと とうふのフライ	 あおまめあえ ホキフライ ごはん につけ			
ぶた肉、スキムミルク、ツナ、海藻ミックス、牛乳 油、マンゴーゼリー、さとう、こめ、ローカット玄米、オリーブ油 だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト、にんにく C 583 P 21.4 F 16.5 C 709 P 26.3 F 19.1		どうふ、ちくわ、ひじき、あおりの、牛乳 ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、むぎ、こめ きゅうり、とうがん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ごぼう C 544 P 19.5 F 17.9 C 651 P 22.6 F 20.4	しおこんぶ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、牛乳、大豆と豆腐のフライ さとう、ごま、おきなわそば(小麦) にんじん、ねぎ、はくさい、しょうが、こまつな C 614 P 37.9 F 22.8 C 744 P 47.2 F 25.5	厚あげ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、昆布、ホキフライ、牛乳 油、さとう、こめ、オリーブ油 こんにゃく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、コーン、シークワサー、こまつな、あおまめ C 596 P 27.9 F 16.6 C 729 P 33.9 F 19.2				
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)			
	 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 ★おぎいりスープ	 やさいの ぶたばらいため おぎごはん とうがんの すましじる	 フレンチサラダ オムライス (トマトチャップ) にくだんごスープ	 だいずとごぎかなの みつがらめ しおラーメン キムチあえ	 フルーツヨーグルト タコライス げんまいごはん もずくスープ			
	厚あげ、ぶた肉、とり肉、★たまご、牛乳 でんぶん、ごま油、ごま、おしむぎ、中華ポテト、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、木くらげ、コーン C 610 P 20.1 F 22.9 C 778 P 24.5 F 28.6	どうふ、さば、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳 さとう、むぎ、こめ、油 キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、にんにく、しいたけ、ごぼう、こまつな、あおまめ C 609 P 30.1 F 24.3 C 753 P 36.7 F 28.9	とり肉、無塩せきベーコン、卵ソート、牛乳、ハム、桜島とり肉だんご はるさめ、こめ、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、にんにく、グリーンピース C 562 P 23.7 F 21.6 C 690 P 28.6 F 24.7	かまぼこ、ぶた肉、だいず、かつおぶし、かたくちいわし、牛乳 水あめ、ごま油、さとう、ことう、アーモンド、ちゅうかめん、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、ながねぎ、はくさい、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ C 543 P 28.8 F 18 C 690 P 37.3 F 22.2	どうふ、もずく、かまぼこ、ぶた肉、レバー、ヨーグルト、黒豆、だいず、チーズ、牛乳 さとう、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、にんにく、しょうが、しいたけ C 642 P 27.5 F 21.4 C 812 P 34.9 F 26.3			
	あか	き	みどり	小学校 中学校	あか	き	みどり	小学校 中学校
	27(月) カジマヤー献立		28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィン献立		
 てづくり ちんすこう せんぎりイリチー くろまいごはん イナムドゥチ	 オレンジ とりにくと だいこんのいため こもししやもフライ げんまい わかめごはん ぐだくさん みそしる	 スティック なっとう ゴーヤーチャンプルー げんまいごはん シカムドゥチ	 りんご ブロッコリーサラダ スパゲッティ ミートソース くるまふの ナゲット	 いろいろ サラダ 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				
かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳 ラード、さとう、アーモンド、こむぎ粉、黒米、こめ、油 こんにゃく、にんじん、しいたけ、角切大根 C 581 P 25.8 F 13.6 C 702 P 31.7 F 14.8	どうふ、ぶた肉、とり肉、たきこみわかめ、みそ、子持ちししやもフライ、牛乳 さとう、油、こめ、ローカット玄米 こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、えのき、しいたけ、ごぼう、こまつな、インゲン C 542 P 23.6 F 17 C 681 P 30.9 F 20.9	どうふ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、たまご、牛乳、スティック納豆 こめ、ローカット玄米、油 こんにゃく、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、しょうが、しいたけ C 566 P 27.7 F 21 C 685 P 33.5 F 24.7	ぶた肉、レバー、だいず、くるまふのナゲット、牛乳 スパゲティ、油 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、ブロッコリー、カリフラワー C 622 P 26.1 F 19.2 C 786 P 33.9 F 23.4	とり肉、スキムミルク、かぼちゃ型ハンバーグ、牛乳 じゃがいも、油、さとう、なかよしパン、オリーブ油 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、にんにく、ブレン、カリフラワー C 649 P 24 F 25.9 C 834 P 31.2 F 32.5				
あか	き	みどり	小学校 中学校	あか	き	みどり	小学校 中学校	