令和7年

12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

食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に	食品群
面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。	赤の食品
庭・学級においても毎日確認してください。	黄の食品
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。	緑の食品

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

学校給金の学業		C=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
ナ牧和良の木食 甘淮里	小学校	650	32.5	21.7
本 华里	中学校	830	41.5	27.6

	1(月)	2(火)	3(水)	小6年欠食	4(木)	小6年欠食	5(金)	小6年欠食
٦	生乳 (中乳		(十乳)		(4乳)	and the second	年乳
<i>λ</i>			やさいの	チキンの	だい	いずとこざかなの		
	(Company	こんぶいため さばのなんぶやき	ッチサラダ	ブーアップルソースがけ		ごまがらめ	アーモンドあえ	ひらつくね
だ								
て	キーマカレー ブロッコリーサラダ げんまいごはん	むぎごはん とんじる	ピタパン	コーンスープ	みそラーメン	ひじきのわふうサラダ	げんまいごはん	こう こうしょう こうしょう こうしょう こうしょう こうしゅう こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうしゃ こうし
	V) NO A VI CVAN							くずに
あか	ぶた肉、レバー、だいず、牛乳	とうふ、さば、かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	とり肉、スキムミルク 牛乳	フ、グリルチキン、ツナ、ひじき、	ぶた肉、ツナ、だし し、牛乳	いず、みそ、ひじき、かたくちいわ	とうふ、ぶた肉、れん	こん入り平つくね、牛乳
き	じゃがいも、油、さとう、こめ、ローカット玄米、オリー ブ油		ピタパン、油		華めん、油	さとう、こくとう、アーモンド、ごま、中 	油	
みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、 コーン、シークヮーサー、にんにく、プルーン、ブロッ コリー、かぼちゃ	こんにゃく、だいこん、にんじん、しょうが、きりぼしだいこん、ごぼう	キャベツ、きゅうり、ご、にんにく、しょう			、たまねぎ、にんじん、コーン、シー こく、しょうが、ブロッコリー	- きゅうり、しょうが、た サー、しいたけ、こま・	まねぎ、にんじん、シークヮー つな、あおまめ
小学校 中学校	C 601 P 20.8 F 18.1 C 746 P 25.8 F 21.7	C 589 P 31.3 F 20.2 C 728 P 38.4 F 23.2	C 563 P		0 000	P 28.4 F 21.3 P 35.5 F 25.7	C 624 P	25.6 F 27.5 32.6 F 35.7
	8(月)	9(火)	10(水)	27.0 1 01.0	11(木)	00.0 20.7	12(金)	02.0 1 00.7
٦								
,	牛乳	ゴーヤーチップス	オレンジ	(中乳)	\	牛乳		牛乳
<i>\lambda</i>	ナタデココフルーツ			まうれんそうオムレツ	7	ポテトサラダ	かみかみサラダ	゛さつまいもてんぷら
だ							((()	
て	#=7# L°=7 ABCZ-7	しおぶたどん とうがんスープ		カレーチャウダー	スパゲティナジ	ポリタン ささみチーズ フライ	げんまいごはん	すきやきふうに
	カラフルピラフ ABCスーク	むぎごはん	こくとうパン)771		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
あか	ぶた肉、とり肉、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、牛乳	とり肉、スキムミルク 牛乳	フ、あさり、ほうれん草オムレツ、	ウインナー、ヨーク ハム	「ルト、ささみチーズフライ、牛乳、	とうふ、ぶた肉、牛乳	
き	マカロニ、こめ、焼きじゃが、油	でんぷん、さつまいも、ごま油、油、ごま、むぎ、こめ	じゃがいも、黒糖パ	ン、油	じゃがいも、ノンエ ティ、油	ッグマヨネーズ、さとう、スパゲ	ねりごま、ノンエッグ ^っ つまいも天ぷら、こめ	マヨネーズ、さとう、油、ごま、さ)、ローカット玄米
みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、えのき、しめじ、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、コーン、にんにく、こまつな	キャベツ、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、 ながねぎ、えのき、にんにく、ごぼう、チンゲン菜、こ まつな	セロリ、たまねぎ、に ム	こんじん、オレンジ、マッシュルー	きゅうり、たまねぎ シュルーム、にん!	、にんじん、ピーマン、しめじ、マッ こく		、きゅうり、にんじん、ながねぎ、 ヽたけ、ごぼう、こまつな
小学校 中学校	C 508 P 17.7 F 11.3 C 618 P 21.1 F 12.7	C 559 P 25.8 F 16.8 C 687 P 31.6 F 18.5	C 631 P			P 21.4 F 28.7 P 26.4 F 36.2	C 670 P	23.4 F 26.9 28.0 F 32.3
++1	15(月)	16(火)	17(水)	00.0 1 27.3	18(木)	琉球料理の日	19(金)	食育の日
٦	(±3)	牛乳						牛乳
۷.					みかん	(学乳)		
\sim	さばのしちみやきあぶらみそ	ジたキムチいため ごぼう パオシュウ	りんご	フーイリチー	3	アマナーチャンプルー	ひじきいため	いわししょうがに
だ			رئيسي)		رست س		(ستستنگ)	
て	むぎごはん とうがんと	ごはん はくさいスープ	ごはん	イナムドゥチ	げんまいごは	さかなじる	ごはん	★にらたまスープ
	じゃがいものそぼろに							* (c5/c4/\)
あか	なまり節、さば、ぶた肉、だいず、みそ、かつおぶし、 牛乳	ぶた肉、とり肉、ごぼうパオシュウ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、	ツナ、みそ、たまご、牛乳	とうふ、厚揚げ、あ	かうお、ぶた肉、宮古みそ、牛乳	とうふ、油あげ、かま いわし生姜煮、★たる	ぼこ、ぶた肉、だいず、ひじき、 まご、牛乳
き	じゃがいも、でんぷん、さとう、むぎ、こめ、油	さとう、むぎ、こめ、油	麩、こめ、油		こめ、ローカット玄		でんぷん、さとう、こめ	
みどり	しょうが、しいたけ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、えのき、にんにく、しょうが、白菜キムチ、チンゲン菜	(†		うんしゅうみかん、			
小学校 中学校	C 645 P 30.3 F 20.2 C 793 P 36.6 F 24	C 551 P 19.5 F 19.1 C 663 P 22.5 F 22.0	C 566 P		C 661	P 22.0 F 18.0 P 27.0 F 21.1	C 567 P C 685 P	23.6 F 20.2 28.5 F 23.4
	22(月) 冬至の日献立	23(火)	24(水)	クリスマス献立	25(木)			
٦	(#X)	牛乳	11111	牛乳		牛乳		
ん	こまつなの。まぐろメンチカツ	ゴーヤーのささみあえ	クリスマス ケーキ 図	くるまふのナゲット	-			
だ	すみそあえ				Constraint			
/-					タコライ	Z 740-7-7	冬	休み
て	トゥンジー アーサじる	げんまいごはん マーボーなす	インディアンスパグ	ティ ベジタブルスープ ティ	げんまいご	マルロースーノ	スタ	7 -
		[1.2.2. 204 day [1.11.2.2.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4.4		th + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 +	St. #			•
あか	とうふ、ぶた肉、かまぼこ、みそ、こんぶ、アーサ、ま ぐろメンチカツ、牛乳 たいも、さとう、油、ごま、こめ	とうふ、ぶた肉、とりささみ、みそ、牛乳でんぷん、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こ	ぶた肉、レバー、とり ト、牛乳 油、スパゲティ、クリ	り肉、だいず、くるま麩のナゲッ スマスケーキ		とり肉、だいず、チーズ、牛乳 	_	
さいばい	たいも、さとり、油、こま、こめ きゅうり、にんじん、ねぎ、えのき、コーン、シークヮー	め、ローカット玄米、油		、にんじん、ピーマン、しめじ、		- め、ローカット S 木、油 、たまねぎ、にんじん、はくさい、	1	
みどり 小学校	サー、しょうが、ごぼう、こまつな C 550 P 26.4 F 17.1	ん、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ C 575 P 21.3 F 21.9	マッシュルーム、こ	まつな	ピーマン、にんにく		-	
中学校	C 648 P 30.9 F 18.7	C 710 P 26.5 F 26.5	C 699 P			P 29.4 F 24.7	1	



年越しそば

aんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。



もうすぐ冬休み!

はやね はやお 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の三食を欠かさず食べて、 きそくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけましょう。





