令和8年
5月 の予定献立表

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL： 76-6245
FAX： 76-6299

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に「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

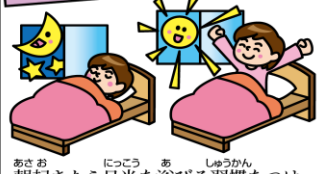
新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

食事
朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠
早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

運動
日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

5月8日はゴーヤーの日です

5月8日のゴーヤーの日にあわせて、「ゴーヤーサラダ」が給食に登場します♪この日に使用されるゴーヤーは、宮古島市でとれたものです！
農家さんが愛情いっぱい育ててくれた今が旬の新鮮でおいしいみやーく食材を味わいましょう♥

	1(金)	7(木)	8(金) ゴーヤーの日献立
こんだて	ウインナー チリコンカン コッペパン あさりのチャウダー	さたぱんびん キャベツのシークヮーサー和え わかめごはん 冬瓜のカレー煮	りんご ハヤシライス ゴーヤーサラダ
あか	牛乳,あさり,白花豆・白いんげん豆,スキムミルク ぶた肉,レバー,大豆,レッドキドニー	牛乳,とりひき肉	牛乳,牛肉,とりレバー,ツナ
き	コッペパン,じゃがいも,バター,小麦粉	米,麦,三温糖,サラダ油,片栗粉,小麦粉,こくとう ,アーモンド,オリーブ油	米,麦,サラダ油,たまごなしマヨネーズ
みどり	しめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ,木くらげ トマト缶,にんにく	とうがん,たまねぎ,にんじん,あお豆,えのきたけ キャベツ,きゅうり,コーン,シークヮーサー果汁	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース トマト缶,にんにく,ゴーヤー,パパイヤ,コーン,りんご

	11(月)	12(火) アセロラの日	13(水)	14(木) 琉球料理の日	15(金)
こんだて	紅いもごまだんご バンバンジー 麦ごはん 中華五目煮	アセロラゼリー 野菜 パルダマのスーネー 野菜そば	ハンバーグ オレンジ カラフルサラダ バーガーパン ミネストローネ	グルクンのから揚げ ヌンクーグヮー 麦ごはん アーサのみそ汁	ゴーヤーチャンプルー オレンジ なまりみそ 麦ごはん 具だくさん汁
あか	牛乳,とり肉,あつあげ,大豆,白ごま	牛乳,かまぼこ,ぶた肉,とうふ,ツナ,白みそ	牛乳,ベーコン,大豆,とりひき肉,ぶた肉	牛乳,アーサ,赤みそ,白みそ,グルクン ぶた肉,あつあげ,昆布	牛乳,ぶた肉,とうふ,たまご,糸けずり,なまり節 赤みそ,白みそ
き	米,麦,ごま油,片栗粉,紅いも,白玉粉,サラダ油 三温糖,白ごま	沖縄そば,サラダ油,白ごま,三温糖,アセロラゼリー	バーガーパン,じゃがいも,オリーブ油,三温糖	米,麦,小麦粉,片栗粉,サラダ油	米,麦,サラダ油,三温糖
みどり	だいこん,にんじん,こんにゃく,木くらげ,たけのこ にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,きゅうり	しいたけ,たまねぎ,にんじん,からしな ハンダマ,キャベツ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,にんにく きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,コーン,オレンジ	たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく,だいこん にんじん,からしな	とうがん,にんじん,しめじ,長ねぎ,こんにゃく しょうが,ゴーヤー,キャベツ,オレンジ

	18(火)	19(月)	20(水)	21(木)	22(金)
こんだて	オレンジ タコライス もずくスープ	ぎょうざ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ	さばのソース焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん パパイヤンブシー	バナナ ひじきと枝豆のサラダ なすのスパゲティ 野菜スープ	にら入り卵焼き きゃべつの塩昆布和え 麦ごはん じゃがいものみそ汁
あか	牛乳,ぶた肉,牛ひき肉,レバー,大豆,チーズ もずく,とうふ	牛乳,ギョーザ,ぶた肉,赤みそ	牛乳,豚肉,あつあげ,昆布,赤みそ,さば,ツナ	牛乳,ベーコン,とり肉,ひじき	牛乳,赤みそ,白みそ,たまご,とうふ,ツナ 塩昆布,チリメン,糸けずり
き	米,麦,サラダ油	米,麦,春雨,ごま油(ごま),じゃがいも,三温糖,サラダ油	米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま,小麦粉,でん粉	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,じゃがいも	米,麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,白ごま
みどり	にんじん,たまねぎ,木くらげ,にんにく,トマト缶 キャベツ,こまつな,オレンジ	キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,にら,たまねぎ しょうが	パパイヤ,にんじん,こんにゃく,しょうが,こまつな キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,なす,えのきたけ,にんにく,トマト とうがん,こまつな,しめじ,あお豆,キャベツ,しょうが バナナ	にんじん,こまつな,にら,キャベツ,きゅうり

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだて	フルーツ杏仁 レンコンの甘酢炒め 麦ごはん 肉だんご汁	しいらの香草焼き オレンジ きんぴらごぼう 麦ごはん 大根のみそ汁	目玉焼き 冬瓜とアーサの中華スープ ガパオライス	きびなごの甘酢かけ にんじんしりしり 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	黄桃 三色丼 油揚げのみそ汁
あか	牛乳,ミートボール,とり肉	牛乳,あぶらあげ,赤みそ,白みそ,しいら,ぶた肉	牛乳,とりひき肉,ぶた肉,レバー,大豆,アーサ オーシャンキングほぐし身,卵	牛乳,とうふ,赤みそ,白みそ,きびなご,ツナ 平かまぼこ,たまご	牛乳,ぶた肉,牛ひき肉,とりレバー,大豆,卵 わかめ,あぶらあげ,赤みそ,白みそ
き	米,麦,ごま油,三温糖,サラダ油,片栗粉,杏仁豆腐	米,麦,オリーブ油,パン粉,ごま油,三温糖,白ごま	米,麦,サラダ油,三温糖,ごま油	米,麦,片栗粉,小麦粉,サラダ油,三温糖	米,麦,三温糖,サラダ油,白ごま,ごま油
みどり	キャベツ,にら,だいこん,れんこん,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ,木くらげ,みかん缶,パイン缶,もも缶	だいこん,えのきたけ,長ねぎ,バジル,パセリ,ごぼう にんじん,こんにゃく,にんにく,オレンジ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン バジル,にんにく,とうがん,きくらげ,長ねぎ	かぼちゃ,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ,にんじん,にら	たまねぎ,にんにく,こまつな,キャベツ とうがん,黄桃