

令和3年
4月の予定献立表



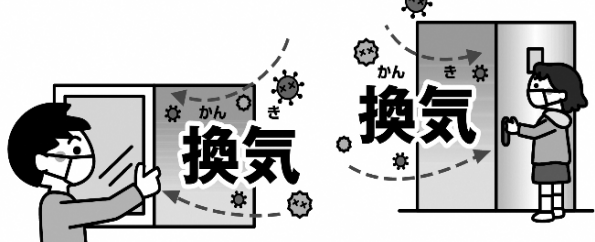
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

給食の約束 ～「新しい生活様式」バージョン～

まどやドアを開けて
かん気しましょう。



つくえの上を片づけま
しょう。



せっけんで手をきれいにあらひ、
せいけつなハンカチやタオルで
ふきましょう。



しせよく、前をむいて
静かに食べましょう。



給食当番は、身じたくをしっかり整えましょう。



こんだて	7(水) いわしの生姜煮 いよかん クービイリチー 黒米ごはん イナムドウチ	8(木) ★中1スタート にら入り卵焼き お祝いいちごゼリー ゴーヤーのカレーマヨ和え 麦ごはん なんこうのみそ汁	9(金) 子持ちししゃもフライ 甘夏みかん 切干大根のごま酢和え 麦ごはん 冬瓜ンブシー
あか	かまぼこ、ぶた肉、甘口白みそ、こんぶ、いわし、牛乳	とうふ、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳	あつあげ、ぶた肉、ツナ、ししゃもフライ、牛乳
き	さんおんとう、サラダ油、麦、くろまい、米	マヨネーズ、サラダ油、麦、米、いちごゼリー	ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米
みどり	こんにやく、きりぼしだいこん、とうがん、にんじん、しいたけ、いよかん	たまねぎ、ゴーヤー、にら、にんじん、薬ねぎ、えのき、コーン、シークワサー、パパイア、なんこう	こんにやく、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、いんげん、甘夏みかん
小学校	E 643 P 27.2 F 19.8	E 584 P 19.6 F 18.4	E 641 P 21.8 F 22.0
中学校	E 781 P 32.9 F 23.1	E 705 P 23.6 F 21.2	E 811 P 27.8 F 27.3

こんだて	12(月) さばの照り焼き 甘夏みかん きゅうりとちくわの酢の物 麦ごはん じゃがいものみそ汁	13(火) 黒糖ビーンズ 汁そば 野菜チャンプルー	14(水) 183/3【浜下り】 ★小1スタート 魚天ぷら ひゅうがなつ日向夏 パパイアイリチー 麦ごはん アーサ汁	15(木) パイン (小1はお祝いいちごゼリー) ごまジャコサラダ カレーライス	16(金) ハンバーグ りんご コールスローサラダ バーガーパン 野菜スープ
あか	さば、ちくわ、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	とうふ、ぶた肉、たまご、糸けずり、牛乳、平かまぼこ、だいず	とうふ、たまご、ツナ、アーサ、牛乳、平かまぼこ、しいら	とり肉、とりレバー、大豆、チリメン、牛乳	ウインナー、とり肉、ぶた肉、牛乳
き	じゃがいも、さんおんとう、白ごま、麦、米	さんおんとう、サラダ油、こくとう、沖縄そば	サラダ油、こむぎこ、麦、米	じゃがいも、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、バーガーパン
みどり	きゅうり、たまねぎ、えのき、コーン、こまつな、甘夏みかん	キャベツ、ゴーヤー、にんじん、薬ねぎ、しいたけ、パパイア	にら、にんじん、ひゅうがなつ、きくらげ、パパイア	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイン	キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、えのき、コーン、ブロッコリー、りんご
小学校	E 599 P 23.6 F 16.5	E 625 P 37.9 F 22.1	E 644 P 27.4 F 20.3	E 664 P 22.4 F 16.5	E 606 P 21.8 F 20.8
中学校	E 728 P 28.2 F 18.9	E 741 P 43.3 F 25.5	E 782 P 31.4 F 24	E 808 P 27.3 F 18.9	E 717 P 26.3 F 24.8
こんだて	19(月) 食育の日 紅芋ごま団子 もずく丼 冬瓜のすまし汁	20(火) ちくわの磯辺あげ 千草和え ゆかりごはん 肉じゃが	21(水) ポテトサラダ ネーブル コンソメスープ スパゲティナポリタン	22(木) ひじきシューマイ 甘夏みかん 春雨サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	23(金) トマトミートオムレツ りんご 海そうサラダ 黒糖パン 春野菜のクリーム煮
あか	とうふ、もずく、ぶたひき肉、牛乳	ぶた肉、青のり、たまご、牛乳、ちくわ	ベーコン、ウインナー、チーズ、牛乳	とうふ、ぶたひき肉、ツナ、赤みそ、とり肉、ひじき、牛乳	とうにゅう、とり肉、海そう、しろはなまめ、かにかま、たまご、牛乳
き	でん粉、さんおんとう、サラダ油、麦、米、ペにいも、こまぎこ、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、こむぎこ、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ	でん粉、ごま油、さんおんとう、はるさめ、こむぎこ、白ごま、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、白ごま、こむぎこ、こくとうパン、バター
みどり	たまねぎ、とうがん、にんじん、薬ねぎ、えのき、コーン、木くらげ、グリーンピース	しらたき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、木くらげ、こまつな、あお豆	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、木くらげ、こまつな、ネーブルオレンジ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、木くらげ、甘夏みかん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのき、コーン、きぬさや、りんご
小学校	E 642 P 13.5 F 16.4	E 689 P 29.1 F 18.1	E 570 P 18.7 F 21.2	E 649 P 25.4 F 19.1	E 680 P 24.6 F 21.8
中学校	E 755 P 21.7 F 18	E 801 P 30.2 F 20.3	E 691 P 22.3 F 25.1	E 828 P 32.5 F 23.6	E 808 P 29 F 26.4
こんだて	26(月) さわらのみそ焼き 甘夏みかん 花野菜のサラダ 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	27(火) きびなごのから揚げ にんじんシリシリ クファージュシー アーサのみそ汁	28(水) ピリ辛きゅうり ひゅうがなつ日向夏 回鍋肉 (ホイコーロー) 麦ごはん 粟米湯 (スーミータン)	29(木) 毎月19日は「食育の日」 郷土料理や地域でとれる食材を使った献立を予定しています。 *休日に当たるときはその前または後に設定します。	30(金) おうとう黄桃 タコライス もずくスープ
あか	あつあげ、とりひき肉、ツナ、白みそ、大豆、牛乳	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、こんぶ、アーサ、きびなご、牛乳	とうふ、ぶた肉、たまご、牛乳		とうふ、もずく、牛ひき肉、ぶたひき肉、ぶたレバー、大豆、チーズ、牛乳
き	でん粉、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、麦、米	でん粉、サラダ油、こむぎこ、麦、米	でん粉、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米		サラダ油、麦、米
みどり	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、木くらげ、ブロッコリー、カリフラワー、あお豆、甘夏みかん	たまねぎ、にら、にんじん、薬ねぎ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、ひゅうがなつ、コーン、しいたけ、木くらげ、こまつな		キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、おうとう、トマト缶、木くらげ、こまつな
小学校	E 683 P 29.9 F 23.3	E 571 P 26.3 F 18.9	E 593 P 23.7 F 15.8		E 612 P 24.4 F 19.1
中学校	E 853 P 38.6 F 28.7	E 694 P 32.2 F 22.1	E 727 P 28.5 F 18.2		E 745 P 29.5 F 22.6

※材料・天候によって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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

※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。