

令和3年
7月の予定献立表



6日「紅チーズ」、8日「マンゴー」、
13日「アグー豚」、16日「紅芋」は
沖縄県から、15日「冷凍マンゴー」は
宮古島市からの無償提供です♪

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

こ ん だ て	<p>食と子どもの健康展</p> <p>沖縄県学校給食会ホームページにて♪ 期間 令和3年7月中旬～8月末 内容 ・給食の献立紹介 ・宮古の食べものクイズ ・県産食材のレシピ など ぜひ見に来てくださいね★</p> <p>QRコードからアクセス! または「沖縄県学校給食会」 で検索!</p>		1(木)	2(金)
	あ か き み ど り	<p>5(月)</p> <p>あじフライ ネーブル 切干大根のゆかりマヨ和え 麦ごはん わかめのみそ汁</p> <p>6(火)</p> <p>さばのねぎみそ焼き 紅チーズ こまつなのおひたし 麦ごはん おくらと卵スープ</p> <p>7(水) 七夕</p> <p>セタゼリー タコライス もずくスープ</p> <p>8(木)</p> <p>厚揚げとゴーヤーの みそ炒め マンゴー 鮭のたきこみ 冬瓜のすまし汁 ごはん</p> <p>9(金)</p> <p>枝豆ととうふの ミンチカツ 海そうサラダ 黒糖パン ポークビーンズ</p>		<p>パパイアリチー あまがし アーサ汁 なまり節のたきこみごはん</p> <p>しいらの香草焼き くわの実 ジャム アスパラソテー コッペパン コーンチャウダー</p>
こ ん だ て	<p>12(月)</p> <p>フルーツ杏仁 ショーロンポー 麦ごはん マーボーへちま</p> <p>13(火)</p> <p>すいか 油あげのみそ汁 県産アグー豚丼 ジャージャー麺</p> <p>14(水)</p> <p>大豆の甘辛煮 青菜のスープ ジャージャー麺</p> <p>15(木) マンゴーの日</p> <p>冷凍マンゴー ゴーヤーチップス クファージュシー 冬瓜ンブシー</p> <p>16(金)</p> <p>紅芋もち 野菜スープ なすのスパゲティ</p>		<p>厚揚げとゴーヤーの みそ炒め マンゴー 鮭のたきこみ 冬瓜のすまし汁 ごはん</p> <p>枝豆ととうふの ミンチカツ 海そうサラダ 黒糖パン ポークビーンズ</p>	
あ か き み ど り	<p>19(月) 食育の日</p> <p>きびなごの シークワサーがけ パッション フルーツ ゼリー フィーリチー 黒小豆ごはん かぼちゃの みそ汁</p> <p>20(火)</p> <p>フルーツヨーグルト 枝豆 夏野菜カレー</p> <p>待ちに待った夏休み! 長いお休みで、生活リズムがくずれやすくなります。 学校があるときと同じように、早ね・早おきを心が けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとしま しょう。</p> <p>2学期も元気で 会いましょう!</p>		<p>冷凍マンゴー ゴーヤーチップス クファージュシー 冬瓜ンブシー</p> <p>紅芋もち 野菜スープ なすのスパゲティ</p>	
こ ん だ て	<p>9月1日(水) 予定</p> <p>いわしおなか煮 ももゼリー きんぴら 麦ごはん とうふのみそ汁</p>			
あ か き み ど り	<p>なまり節、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、きびなご、牛乳 でん粉、生クリーム、ごま油、グラニュー糖、さんおんとう、 麦、米、こむぎこ</p> <p>じゃがいも、さんおんとう、白ごま、麦、米</p> <p>中華めん、じゃがいも、でん粉、ごま油、さんおんとう、サラ ダ油、白ごま</p> <p>でん粉、さんおんとう、サラダ油、こむぎこ、麦、米</p> <p>たまねぎ、にんじん、へちま、パイン缶、みかん缶、もも缶、 木くらげ、レーズン、キャベツ、はるさめ</p> <p>しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにく、葉ねぎ、すいか、し めじ、こまつな</p> <p>たまねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、たけのこ、木くらげ、こまつな</p> <p>こんにゃく、とうがん、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、ウー ジパウダー、ごぼう、いんげん、マンゴー</p> <p>アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、とうがん、なす、にん じん、しめじ、トマト缶、木くらげ</p>		<p>とうふ、なまり節、ぶた肉、アーサ、牛乳、平かまぼこ、きん ときまめ、りょくとう</p> <p>ベークン、牛乳、だっしふんにゆう、白花豆、白いんげん 豆、しいら、チーズ</p> <p>じゃがいも、オリーブ油、パン粉、こむぎこ、コッペパン</p> <p>にら、にんじん、葉ねぎ、たけのこ、木くらげ、パパイア</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ、 バジル、コーン、アスパラガス、くわビューレ</p>	<p>とうふ、なまり節、ぶた肉、アグー豚、赤みそ、白みそ、さけ ずり、たまご、牛乳</p> <p>さんおんとう、麦、米、べにいも、こむぎこ</p> <p>サラダ油、麦、米</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、木くらげ、こまつな</p> <p>こんにゃく、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、葉 ねぎ、えのき、木くらげ、えだまめ、マンゴー</p> <p>ぶた肉、大豆、海そう、かにかま、牛乳、とりこ、とうふ</p> <p>じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、白ごま、こむぎこ、黒 糖パン</p> <p>キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、たまねぎ、コーン、 ネーブルオレンジ</p> <p>おくら、キャベツ、にんじん、長ねぎ、えのき、こまつな</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、木くらげ、こまつな</p> <p>こんにゃく、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、葉 ねぎ、えのき、木くらげ、えだまめ、マンゴー</p> <p>ぶた肉、大豆、海そう、かにかま、牛乳、とりこ、とうふ</p> <p>じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、白ごま、こむぎこ、黒 糖パン</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、グリンピー ス、えだまめ</p>
こ ん だ て	<p>なまり節、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、きびなご、牛乳 でん粉、さんおんとう、サラダ油、きりこ、こむぎこ、くろあず き、麦、米</p> <p>じゃがいも、サラダ油、麦、米</p> <p>たまねぎ、なす、ピーマン、ヤングコーン、えだまめ、パイン 缶、もも缶、アロエ、リンゴビューレ、レーズン</p> <p>とう肉、とりレバー、ヨーグルト、牛乳</p> <p>じゃがいも、サラダ油、麦、米</p> <p>たまねぎ、なす、ピーマン、ヤングコーン、えだまめ、パイン 缶、もも缶、アロエ、リンゴビューレ、レーズン</p>			
あ か き み ど り	<p>649 P 28.3 F 17.0 794 P 34.7 F 19.5</p> <p>682 P 28.2 F 23.1 814 P 33.8 F 26.5</p> <p>655 P 25.6 F 20.4 798 P 31.1 F 24.3</p> <p>563 P 26.3 F 16.8 681 P 32.2 F 19.4</p> <p>722 P 29.1 F 23.7 874 P 36.1 F 28.4</p> <p>649 P 28.3 F 17.0 794 P 34.7 F 19.5</p> <p>682 P 28.2 F 23.1 814 P 33.8 F 26.5</p> <p>655 P 25.6 F 20.4 798 P 31.1 F 24.3</p> <p>563 P 26.3 F 16.8 681 P 32.2 F 19.4</p> <p>722 P 29.1 F 23.7 874 P 36.1 F 28.4</p>			

笑顔の輪 使って 贈って 県産品

県産品奨励月間 7/1(水)～31(金)



※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、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容必
※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。 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。