



| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのたつき |
| 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: 76-6245
FAX: 76-6299

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|-----------|
| こ ん だ て | <p>1年生が国語の授業「サラダでげんき」で、りっちゃんへサラダに入れると元気になる食べ物をお手紙で教えてくれました。その中から、10日(木)に「りっちゃんのサラダ」として出しますよ♪お楽しみに～😊</p> | 1(火) ごぼう包焼 厚揚げの中華いため 麦ごはん 春雨スープ | 2(水) りんご タコライス もずくスープ | 3(木) 文化の日 | 4(金) 津波防災給食 ゆかりごはん 黄桃 救給カレー すいとん汁 | | | |
| | | あか き みどり 小学校 中学校 | あつあげ、ぶた肉、牛乳 うどん、もずく、ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、チーズ、牛乳 | どうふ、もずく、ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、チーズ、牛乳 | あぶらあげ、牛乳 | | | |
| こ ん だ て | 7(月) いわしのおかか煮 じゃがいもの炒めもの 麦ごはん かきたま汁 | 8(火) いい歯の日献立 柿 カミカミきんぴら 秋の香りごはん切干大根のみそ汁 | 9(水) ネーブル しょうゆラーメン 回鍋肉 | 10(木) りっちゃんのサラダ ドライカレー ナン ABCスープ | 11(金) 小学校欠食 ポンデケーキ カラフルサラダ 麦ごはん フェジョアード | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | どうふ、ベーコン、鶏卵、いわし、赤みそ、牛乳 | どうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳 | ぶた肉、わかめ、牛乳 | ぶたひき肉、ぶたレバー、ウインナー、とりひき肉、とりさきみ、大豆、えんどう豆、ガルバンゾー、レンズ豆、黒小豆、小豆、牛乳 | どうふ、ベーコン、レッドキドニー、チーズ、牛肉、牛乳 | | | |
| こ ん だ て | 14(月) 残量調査 ひじきしゅうまい りんご パパイアの中華和え 麦ごはん 中華五目煮 | 15(火) 赤魚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 鮭のたきこみごはん 呉汁 | 16(木) いもの日 みかん イタリアンサラダ きなこあげパン さつまいもの豆乳シチュー | 17(木) 琉球料理の日 きびなごのラビゴットソースかけ グンボーイリチー 麦ごはん クーリジシ | 18(金) 食育の日献立 ぜんざい ばるだまのスーナー 麦ごはん デークニーンブシー | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | じゃがいも、でん粉、サラダ油、麦、米 | ごま油、くり、三温糖、白ごま、麦、さつまいも、米 | 中華めん、ごま油、三温糖 | じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、マカロニ、ナン、押し麦、もち玄麦、玄米、赤米、たかきゅう | 白玉粉、でん粉、オリーブ油、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、麦、米 | | | |
| こ ん だ て | 21(月) 鶏のピリから焼き 海そうの中華サラダ あんかけチャーハン | 22(火) あふ にんじんシリシリ アーサー入り いもごはん ゆしどうぶ汁 | 23(水) 勤労感謝の日 | 24(木) 和食の日 魚のもみじ焼き 柿 こまつなのおかか和え 麦ごはん 里芋の田舎煮 | 25(金) 魚フライ バナナ コールスローサラダ バーガーパン トマトスープ | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | たまねぎ、にら、にんじん、ほうれん草、にんにく | こまつな、切干大根、にんじん、柿、えのきたけ、しめじ、にんにく、ごぼう、パパイア、あお豆、こんにやく、れんこん | キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ネーブルオレンジ | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、シークワーサー、コーン、ブロッコリー、あお豆 | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、にんにく、ブロッコリー | | | |
| こ ん だ て | 28(月) フルーツヨーグルト 秋野菜カレー ほうれん草 オムレツ | 29(火) かぼちゃの和風サラダ ささみカツ丼 けんちん汁 | 30(水) ひじきと枝豆サラダ クリームスパゲティ | わしよくみなお 「和食」を見直そう! 日本は、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。四季を味わうために料理の器や盛り付け、部屋のかざりにも気を配り、お正月などには特別なごちそうを作りだしてきました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に登録されています。 家で実践したい「和食」の取り組み | | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | どうふ、ベーコン、鶏卵、いわし、赤みそ、牛乳 | あぶらあげ、とりさきみ、鶏卵、ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳 | ベーコン、とり肉、とりさきみ、ひじき、牛乳 | 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」 | はしを正しく使って食べる | ごはんや汁物、主菜、副菜をそろえる | 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる | 旬の食べ物を味わう |
| あか き みどり 小学校 中学校 | どうふ、ベーコン、鶏卵、いわし、赤みそ、牛乳 | どうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳 | ぶた肉、わかめ、牛乳 | マヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、里芋、米 | じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、サラダ油、バーガーパン、パン粉、小麦粉、でん粉 | キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、柿、れんこん、こまつな、しいたけ、インゲン | キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、バナナ | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | C 619 P 23.6 F 22.1 C 759 P 28.5 F 26.4 | C 513 P 16.2 F 12.3 C 615 P 18.9 F 13.4 | C 485 P 24.6 F 14.5 C 582 P 29.5 F 16.6 | C 559 P 25.1 F 27.1 C 698 P 30.4 F 33.4 | C 595 P 20.5 F 17.1 C 731 P 24.9 F 20.1 | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | C 586 P 21.3 F 16.2 C 743 P 27.2 F 19.7 | C 658 P 38 F 24.8 C 810 P 46.5 F 29.6 | C 675 P 23.2 F 23.5 C 825 P 27.2 F 27.8 | C 619 P 29 F 19 C 770 P 35.4 F 22.3 | C 708 P 26.1 F 22.8 C 876 P 31.7 F 27.4 | | | |
| あか き みどり 小学校 中学校 | C 576 P 24.8 F 19.9 C 704 P 29.6 F 23.2 | C 635 P 22.9 F 16.1 C 784 P 27.6 F 18.6 | C 494 P 21.6 F 14.9 C 599 P 26.1 F 17.3 | C 621 P 25.3 F 16.5 C 754 P 30.4 F 19.5 | C 715 P 25.1 F 27 C 894 P 29.8 F 32.3 | | | |

※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4600円、中学校5000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・学報においても毎日確認してください。