

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

学校給食の栄養 基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650	27.6	18
		中学校 830	35.2	23

こ ん だ て	<div>宮古島市 市制施行20周年記念 ～宮古島市はたちのお祝い給食～</div> <div>平良市・城辺町・上野村・下地町・伊良部町が ひとつになり誕生した宮古島市が、10月1日に市 制施行20年を迎えます。 そのお祝いとして、10月1日(水)の給食では、宮古 島産の食材を活用したメニューとなっており、『お 祝いマンゴーゼリー』は宮古島市内のすべての小中 学校に提供されます。お楽しみに♪</div>		1(水) 宮古島市はたちのお祝い給食 もずく丼 冬瓜のすまし汁	2(木) まぐろのみそ焼き 野菜の甘酢和え 麦ごはん けんちん汁	3(金) サンドイッチには さまじたいやつよといで ウインナー ウインナーと サラダをパンに はさんで たべてね キャベツサラダ コッペパン ポテトスープ
	あか	牛乳、もずく、豚ひき肉、レバー、とうふ		牛乳、あぶらあげ、マクロ、白みそ	牛乳、とり肉、白いんげん豆
	き	米、麦、三温糖、サラダ油、でん粉、マンゴーゼリー		米、麦、三温糖	コッペパン、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ
	みどり	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、木くらげ、しょうが、とうがん、えのきたけ、葉ねぎ		とうがん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン
こ ん だ て	6(月) 十五夜にちなんで 十五夜大福 にら入り卵焼き 秋の香りごはん きのこのみそ汁	7(火) こまったさんのラーメン パナナ しょうゆラーメン 厚揚げと 野菜の炒め物	8(水) ちくわの磯辺焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	9(木) へるしーせんたい ダイズレンジャー 大豆の甘辛煮 親子丼 油揚げのみそ汁	10(金) 目の愛護デー ブルーベリー ゼリー ぎょうざ パパイアの中華和え 麦ごはん マーボーなす
	あか	牛乳、赤みそ、白みそ、たまご、とうふ、ツナ	牛乳、ぶた肉、わかめ、とり肉、あつあげ	牛乳、あつあげ、とりひき肉、大豆、ちくわ、青のり	牛乳、とり肉、たまご、わかめ、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、大豆、カエリ
	き	米、麦、くり、さつまいも、サラダ油、十五夜大福	中華めん、三温糖、ごま油、でん粉	米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、たまごなしマヨネーズ、白ごま	米、麦、三温糖、ごま油、でん粉、白ごま、小麦粉
	みどり	にんじん、あお豆、しいたけ、しめじ、えのきたけ、こまつな、にら	長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、木くらげ、パナナ	とうがん、たまねぎ、にんじん、木くらげ、あお豆、こまつな、パパイア、きゅうり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、だいこん
こ ん だ て	13(月) スポーツの日 今月は図書コラボ 給食を予定しています 本にでてくる料理や、 食べものを給食に取り 入れる予定です。 ぜひ、給食を食べる前 や、食べた後に本を 読んでみてくださいね♪	14(火) バンサンスー ミートボールの甘酢炒め 麦ごはん アーサの 中華スープ	15(水) 14ひきのあさごはん トマトオムレツ いちご ジャム ブロッコリーとナッツのサラダ コッペパン きのこスープ	16(木) 琉球料理の日 りんご フータシヤー 紅芋入り たきこみごはん 魚汁	17(金) さばの塩焼き オレンジ 大根のゆかり和え 麦ごはん すきやき煮
	あか	牛乳、アーサ、たまご、とり肉、ぶた肉、ロースハム、ツナ	牛乳、とり肉、白豆腐、白いんげん豆、たまご、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、とりさき、平かまぼこ、赤魚、赤みそ、白みそ、たまご、ぶた肉、糸けずり	牛乳、牛肉、とうふ、さば
	き	米、麦、でん粉、白ごま、タピオカ粉、パン粉、三温糖、サラダ油、ごま油	コッペパン、じゃがいも、バター、小麦粉、アーモンド、いちごジャム	米、麦、紅イモ、ふ、サラダ油	米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま
	みどり	はくさい、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、木くらげ、春雨、きゅうり	しめじ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	ごぼう、葉ねぎ、だいこん、こんにやく、こまつな、しょうが、パパイア、にんじん、にら、りんご	はくさい、長ねぎ、えのきたけ、しいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり、オレンジ
こ ん だ て	20(月) スイートポテト ハヤシライス カラフルサラダ	21(火) いわしおかか煮 きゃべつの塩昆布和え 麦ごはん 大根のみそ煮	22(水) 給食室の日曜日 ミニケチャップ フルーツナタデココ オムライス 野菜スープ	23(木) ミニ肉まん ホイコーロー 麦ごはん スーミータン	24(金) 上野小欠食 厚揚げのきのこあんかけ オレンジ きんぴらごぼう 麦ごはん さつまい
	あか	牛乳、牛肉、とりレバー	牛乳、ぶた肉、あつあげ、赤みそ、いわし、塩昆布、チリメン、糸けずり	牛乳、とり肉、卵	牛乳、とうふ、たまご、ぶた肉、ひとくち肉まん
	き	米、麦、サラダ油、三温糖、さつまいも、バター	米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま	米、麦、バター、じゃがいも	米、麦、ごま油、でん粉、三温糖
	みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、コーン	だいこん、にんじん、葉ねぎ、こんにやく、しょうが、キャベツ、きゅうり	ミックスベジタブル、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、冬瓜、小松菜、人参、パナナ、パイン、もも、みかん、ナタデココ	こまつな、しいたけ、にら、コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、しょうが
こ ん だ て	27(月) カジマヤー献立 グルクンの シークワサーソースかけ クービーリチー 麦ごはん イナムドゥチ	28(火) 上野中2年・3年欠食 りんご ごまジャコサラダ なすのスパゲティ ABCスープ	29(水) 上野中2年・3年欠食 梨 かぼちゃの煮物 吹き寄せ ごはん 里芋のみそ汁	30(木) 上野中2年・3年欠食 きびなごカレー揚げ 鶏肉とれんこんの甘辛炒め 麦ごはん 切干大根の みそ汁	31(金) 上野中3年欠食 オレンジ ちくわと アーモンドのサラダ ハンバーグ コーンライス 魔女のスープ
	あか	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、甘口ろし、みそ、グルクン、昆布	牛乳、ツナ、ウインナー、チリメン	牛乳、大豆、あつあげ、赤みそ、白みそ、ぶた肉	牛乳、ツナ、とり肉、白豆腐、白いんげん豆、大豆、ハンバーグ、ちくわ
	き	米、麦、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、白ごま、ごま油	米、麦、くり、里芋、じゃがいも、サラダ油、三温糖、でん粉	米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま
	みどり	しいたけ、こんにやく、だいこん、シークワサー果汁、切干大根	たまねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、にんにく、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご	にんじん、しめじ、あお豆、ごぼう、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、さやいんげん、梨	切干大根、こんにやく、しょうが、れんこん、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく

※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5600円、中学校6000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。