



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

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

# 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～

こんだて

あか  
き  
みどり

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♪

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

牛乳,とうふ,豚ひき肉,レバー,赤みそ,ツナ

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

米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,でん粉,白ごま

米,麦,三温糖,ごま油,でん粉,白ごま,小麦粉

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,しいたけににく,しょうが,こまつな  
きゅうり,にんじん,ピーマン,木くらげ,バナナ

とうがん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,しあわせ  
のり,とうがん,えのきたけ,葉ねぎ

とうがん,にんじん,きゅうり,キャベツ

たまねぎ,にんじん,バセリ,キャベツ,きゅうり,コーン

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)

14ひきのあさごはん

16(木) 琉球料理の日

17(金) さばの塩焼き

牛乳,牛肉,とろり

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,白花豆,白いんげん豆,たまご,ツナ

牛乳,とりささみ,平かまぼこ,赤魚,赤みそ,白みそ

牛乳,牛肉,とうふ,さば

ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆

米,麦,でん粉,白ごま,タピオカ粉,パン粉,三温糖

コッペパン,じゃがいも,バター,小麦粉,アーモンド

米,麦,紅イモ,ふ,サラダ油

米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま

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

じめじ,マッシュルーム,バセリ,ブロッコリー

ごぼう,葉ねぎ,だいこん,こんにゃく,こまつな,しあわせ

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

20(月)

21(火)

22(水) 給食室の日曜日

23(木)

24(金) 上野小欠食

牛乳,牛肉,とろり

牛乳,ぶた肉,あつあげ,赤みそ,いわし,塩昆布

牛乳,とり肉,卵

牛乳,とうふ,たまご,ぶた肉,ひとくち肉まん

牛乳,とり肉,赤みそ,あつあげ,さつま揚げ

チリメン,けのこ

米,麦,サラダ油,三温糖,さつまいも,バター

米,麦,バター,じゃがいも

米,麦,ごま油,でん粉,三温糖

米,麦,さつまいも,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま

にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶,にんにく,プロッコリー,きゅうり,赤ピーマン,コーン

だいこん,にんじん,葉ねぎ,こんにゃく,しあわせ  
のり,きゅうり,ピーマン,バイン,もも,みかん,ナタデココ

ミックスベジタブル,玉ねぎ,木くらげ,ににく,冬瓜,小松菜,人参,バナナ,バイン,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,にら,りんご

大根,長ねぎ,木くらげ,椎茸,えのきたけ,じめじ,しあわせ  
のり,ごぼう,人参,こんにゃく,ににく,オレンジ

27(月) カジマヤー献立

28(火) 上野中2年・3年欠食

29(水) 上野中2年・3年欠食

30(木) 上野中2年・3年欠食

31(金) 上野中3年欠食

牛乳,ぶた肉,かまぼこ,甘口しろみそ,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,わかめ,赤みそ,白みそ,きびなご,とり肉

牛乳,ツナ,とり肉,白花豆,白いんげん豆,大豆  
ハンバーグ,ちくわ

スパゲッティ,オーリーブ油,三温糖

スパゲッティ,オーリーブ油,三温糖,じゃがいも,マカロ

牛乳,麦,くり,里芋,じゃがいも,サラダ油,三温糖,でん粉

米,麦,パター,じゃがいも,紅芋,小麦粉,アーモンド

米,麦,パター,じゃがいも,紅芋,小麦粉,アーモンド

しいたけ,こんにゃく,だいこん,シーカワーサー果汁  
切干大根

にんじん,なす,えのきたけ,ににく,はくさ  
い,プロッコリー,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,こんにゃく,しあわせ,がれんこん,にんじ  
ん,ピーマン,しめじ,ににく

コーン,たまねぎ,バセリ,カリフラワー,きゅうり  
にんじん,オレンジ

※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。