

令和7年
9月 の予定献立表



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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

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	1(月) ひじきたっぷり卵焼き オレンジ いんげんのツナ和え 麦ごはん かぼちゃの そばろ煮	2(火) 紅芋ごまだんご 小松菜の中華和え 麦ごはん マーボーへちま	3(水) 黄桃 スタミナ丼 ジャがいもの みそ汁	4(木) しいらの香草焼き 切干大根のカレー炒め 麦ごはん 根菜のごまみそ汁	5(金) オレンジ コーンサラダ ビスキュイパン 冬瓜の デミソース煮
あか	牛乳、とりひき肉、豚ひき肉、とりレバー、大豆、たまご ひじきとうふ、チリメン、ツナ	牛乳、とうふ、豚ひき肉、レバー、大豆、赤みそ、白ごま、卵	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ	牛乳、あつあげ、赤みそ、白みそ、しいら、豚ひき肉、大豆	牛乳、たまご、ぶた肉、レッドキドニー、チーズ
き	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、べにいも 白玉粉、サラダ油	米、麦、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも	米、麦、白ごま、オリーブ油、パン粉、サラダ油、三温糖	バター、ガーパン、グラニュー糖、粉末アーモンド、小麦粉、 はちみつ、三温糖、オリーブ油
みどり	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、木くらげ こまつな、さやいんげん、キャベツ、オレンジ	へちま、木くらげ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく こまつな、キャベツ、きゅうり	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しょうが にんにく、菜の花、しめじ、こまつな、黄桃	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、パプリカ パセリ、切干大根、パパイア、エンサイ	とうがん、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、木くらげ、にん じんにく、しょうが、トマト、えだまめ、キャベツ、コーン、オレンジ
こ ん だ て	8(月) 牛肉のみそいため キムチ和え 麦ごはん すまし汁	9(火) パオシウ ごぼう包焼 ナムル 五目チャーハン わかめスープ	10(水) さばのソース焼き ゴーラのカレーマヨ和え 麦ごはん 野菜のみそ汁	11(木) フルーツヨーグルト スパゲティ ミートソース キャベツスープ	12(金) 千草焼き 野菜炒め 麦ごはん 豆腐のみそ汁
あか	牛乳、とうふ、牛肉、赤みそ、ちくわ	牛乳、ぶた肉、わかめ、ごぼう包焼、卵	牛乳、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、さば、なまり節	牛乳、豚ひき肉、レバー、とりひき肉、ベーコン、ヨーグルト	牛乳、とうふ、赤みそ、白みそ、たまご、とり肉、ぶた肉
き	米、麦、ごま油、三温糖、白ごま	米、麦、サラダ油、ごま油、小麦粉、三温糖、白ごま	米、麦、三温糖、たまごなしマヨネーズ	スパゲティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも	米、麦、サラダ油
みどり	だいこん、しいたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、こんに やく、にんにく、もーウィ、きゅうり、白菜、キムチ、コーン	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン、にんにく、え のきたけ、ごぼう、小松菜、キャベツ、きゅうり	はくさい、たまねぎ、こまつな、しょうが、ゴーヤー にんじん、しめじ、コーン、シークワサー、果汁	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、木くらげ、にんにく、 マト、豆、キャベツ、こまつな、もも、豆、パイン、豆、みかん、豆	こまつな、えのきたけ、しいたけ、ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、にんにく、にんにく、オレンジ
こ ん だ て	15(月) 敬老の日	16(火) 上野中欠食 野菜天ぷら 梅かつお和え わかめごはん 冬瓜のみそ汁	17(水) サーモンフライ コールスローサラダ コッパン さつまいもの クリームスープ	18(木) 琉球料理の日 しいらのみそマヨ焼き 青切り みかん 千切りリリチー 麦ごはん ゆしどうふ汁	19(金) 豚肉の生姜焼き 空心菜の炒め物 麦ごはん あさりの赤だし汁
あか	牛乳、とり肉、白いんげん豆、白花生、さけ	牛乳、赤みそ、白みそ、ツナ、たまご、糸けずり	牛乳、とり肉、白いんげん豆、白花生、さけ	牛乳、ゆしどうふ、しいら、赤みそ、ぶた肉、平かまぼこ	牛乳、あさり、とうふ、わかめ、赤みそ、豚ロース さつま揚げ
き	米、麦、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま	米、麦、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま	コッパン、さつまいも、バター、小麦粉、パン粉 サラダ油、たまごなしマヨネーズ	米、麦、白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油	米、麦、三温糖、サラダ油
みどり	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、白菜、キムチ、 木くらげ、しらたき、あお豆、小松菜、シークワサー	とうがん、えのきたけ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、キャベツ、きゅうり	にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	玉ねぎ、おろししょうが、切干大根、にんじん、パパイア、 こまつな、こんにやく	長ねぎ、おろししょうが、エンサイ、パパイア、にんじん、 こんにやく、おろしにんにく
こ ん だ て	22(月) シークワサーの日 シークワサーケーキ 豚キムチ丼 もずくスープ	23(火) 秋分の日	24(水) きびなごの南蛮漬け 青切り みかん もーウィのおかか和え 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	25(木) りんご マカロニサラダ ツナライス チキンと豆の トマト煮	26(金) いわし生姜煮 おから炒め 麦ごはん わかめのみそ汁
あか	牛乳、ぶた肉、もずく、とうふ、たまご		牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、きびなご、糸けずり	牛乳、ツナ、とり肉、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、ハム、ひじき	牛乳、わかめ、とうふ、赤みそ、白みそ、いわし とり肉、おから
き	米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま、小麦粉 ホットケーキミックス、無塩バター		米、麦、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖、白ごま	米、麦、バター、じゃがいも、オリーブ油、三温糖 マカロニ、たまごなしマヨネーズ	米、麦、サラダ油
みどり	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、白菜、キムチ、 木くらげ、しらたき、あお豆、小松菜、シークワサー		かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、菜の花、長ねぎ、もーウィ きゅうり、パパイア	ミックスベジタブル、たまねぎ、おろしにんにく、なす トマト、豆、きゅうり、りんご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、からしな
こ ん だ て	29(月) トーカチ献立 さたばんぴん パパイアリチー クファジュシー アーサ汁	30(火) バナナ カレーうどん ジャがいもの 炒め物	夏の疲れを吹き飛ばそう！疲労回復には、ビタミンB1！ 暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、 食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。特に食事では、ビタミンB1は、ご飯などの糖 質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。にんにく、 ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。 ビタミンB1を多く含む食品 アリシンを含む食品		
あか	牛乳、豚肉、平かまぼこ、アーサー、とうふ、ツナ さつま揚げ、たまご	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、ベーコン			
き	米、麦、サラダ油、小麦粉、ことう、三温糖、白ごま	うどん、サラダ油、じゃがいも			
みどり	にんじん、しいたけ、菜の花、しょうが、パパイア、 木くらげ、こまつな、にんにく	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、にんにく、パパイア			

※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。