

令和4年  
5月の予定献立表



※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241  
FAX: 72-3074

食品群	体内でのたはらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	がつ にち 5月15日は・・・ おきなわほんど ふっき きねんび <b>沖縄本土復帰記念日</b>  おきなわけん せんご とうち した 沖縄県は戦後アメリカの統治下にありましたが ねん がつ にち にほん へんかん 1972年5月15日に日本へ返還されました。 こし ふしめ しゅうねん むか 今年は、ちようど節目の50周年を迎えます。 ころ にほんえん ぐんはつこう びえん つか どうろ いま ぎやく その頃、日本円ではなくアメリカ発行のB円やドルが使われ、道路は今と逆 みぎがわうこう にほんほんど て さい ひつよう の右側通行でした。また、日本本土に出る際はパスポートが必要だったそうです。			6(金)	5/5こどもの日
	あか	アーマンドカル いわしかんろに たけのごはん うめかつおあえ	がつ にち 5月5日は、 <b>こどもの日</b> こどもたちの成長 を祝ってこいのぼり を飾ったり、 柏餅を食べ たりします。			かしわもち のりずあえ ヤファラジュシー みそきんぴら ぶたにく、とり、みそ、のり、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ、かしわもち こんにやく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、ながねぎ、 しいたけ、しまにんじん、ごぼう、こまつな、パパイア、れんこん
	き	さとう、あぶら、こめ、アーモンド	C 535 P 19.9 F 20.8 C 632 P 23.3 F 24.6			
	みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、しょうが、ほうれんそう	小学校 C 602 P 25.2 F 21.5 中学校 C 730 P 30 F 24.8			
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
	あか	かまぼこ、ぶたにく、やさしいりとりつくね、とりにく、だいず、ひじき、ぎゅうにゅう	べにこうじハム、とりにく、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう	ハンバーグ、おえんせきベーコン、ぎゅうにゅう	ごんぶ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、アーサ、ぎゅうにゅう
	き	ねりごま、さとう、あぶら、ごま、こめ	じゃがいも、あぶら、コッペパン	でんぶん、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、こめ	じゃがいも、でんぶん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、パーカーハウスパン	さとう、あぶら、こめ、べにいもごまだんご
	みどり	きゅうり、ゴーヤー、にんじん、オレンジ、しいたけ、コーン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、トマト、にんにく、グリーンピース	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、しめじ、にんにく、にんにくのめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、こまつな	こんにやく、とうがん、にんじん、ながねぎ
小学校	C 600 P 21.8 F 21.9	C 611 P 25 F 22.7	C 588 P 19.1 F 20	C 592 P 24.3 F 21.8	C 635 P 19.2 F 19.6	
中学校	C 722 P 25.4 F 25.8	C 784 P 31.6 F 28.6	C 760 P 23.1 F 25.7	C 712 P 27.9 F 24.7	C 741 P 22.9 F 21.9	
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
	あか	あぶらあげ、かまぼこ、ちくわ、ぶたにく、のり、ひらつくね、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎょうざのぐ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぶたレバー、ミックスピーズ、ぎゅうにゅう	かまぼこ、ぶたにく、ごんぶ、ホキ、ぎゅうにゅう、あつあげ
	き	ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ライチゼリー、こめ	マカロニ、じゃがいも、さとう、あぶら、こくどうパン	でんぶん、ごまあぶら、さとう、あぶら、はるさめ、こめ、ぎょうざのかわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、しいたけ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ
	みどり	こんにやく、キャベツ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、えだまめ、れんこん	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、あかピーマン、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、パパイア	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、しいたけ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	セロリ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー	こんにやく、とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、いんげん
小学校	C 605 P 20.6 F 21.5	C 587 P 25.5 F 20	C 617 P 20.9 F 20.1	C 620 P 25.4 F 23.9	C 599 P 28 F 17.8	
中学校	C 765 P 26.5 F 27.7	C 742 P 31.2 F 23.9	C 827 P 26.6 F 29.2	C 733 P 29.3 F 27	C 701 P 32.7 F 18.8	
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
	あか	とりにく、ツナ(マグロ)、いわし、ぎゅうにゅう	きなこ、ミートボール、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、だいず、ひじき、もずく、いりあつやきたまご、ぎゅうにゅう	とりにく、きなこ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう
	き	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごま、こめ	さとう、あぶら、チョコジャム、コッペパン	さとう、あぶら、さつまいも、こめ	さとう、あぶら、チョコジャム、コッペパン	じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、コーン、にんにく、ごぼう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、もも、コーン、チンゲンサイ、ブロッコリー	こんにやく、だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、ごぼう、えだまめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、パセリ、もも、マッシュルーム、コーン、にんにく、ブロッコ	だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、オレンジ、にんにく、たくあん
小学校	C 611 P 22.6 F 22	C 557 P 21 F 21.7	C 604 P 23.2 F 21.3	C 587 P 23.8 F 24.7	C 600 P 22.2 F 15.6	
中学校	C 743 P 26.8 F 25.8	C 700 P 25.5 F 26.3	C 722 P 26.7 F 24.4	C 740 P 29.2 F 30.3	C 728 P 26.6 F 18.1	
こ ん だ て	30(月)	31(火)	しょくじちゆう き <b>食事中に気をつけてほしいこと</b> 食事のあいさつ 姿勢 「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。 いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。			
	あか	ぶたにく、べにこうじハム、ひじき、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご	おえんせきベーコン、だいず、かいそう、ぎゅうにゅう	5月の欠食予定 2日(月) 北小全、東小全 狩俣小全、西辺中全 6日(金) 鏡原小全、西辺中全 狩俣中全 11日(水)~13日(金) 狩俣小5・6年 25日(水)~27日(金) 西辺小6年		
	き	もちごめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	じゃがいも、さとう、あぶら、コッペパン			
	みどり	きゅうり、にんじん、もやし、グレープフルーツ、しいたけ、にんにく、しょうが、えだまめ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく、パパイア			
小学校	C 602 P 20.6 F 21.7	C 607 P 25.1 F 21.5				
中学校	C 718 P 23.3 F 24.7	C 722 P 29.2 F 23.6				

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。