

令和3年 9月の予定献立表

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

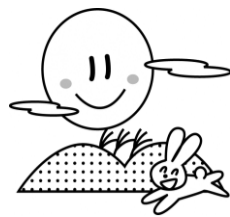
TEL: 0980-78-3311

FAX: 0980-78-5181

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	32.5
	中学校	830	41.5	27.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



こ ん だ て	<p>生活リズムをととのえよう!</p> <p>みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。</p>	1(水)	2(木)	3(金)						
		<p>ぶどうゼリー</p> <p>ポークカレー</p> <p>玄米入りごはん</p> <p>だいこんとツナのサラダ</p>	<p>ささみチーズフライ</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>ポトフ</p>						
		牛乳、ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、ポーク、とうふ、たまご、とりにく、チーズ、かつおぶし	牛乳、きな粉、スキムミルク、ベーコン、ウインナー、白インゲン豆、ツナ						
		こめ、げんまい、だいたい油、こむぎこ、じゃがいも、さとう、ぶどうゼリー	こめ、だいたい油、パン粉	パン、だいたい油、アーモンド、さとう、ことう、ごま、じゃがいも						
		にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、ブルーン、だいこん、いんげん	こんにやく、しいたけ、とうがんとしょうが、にがり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ごぼう、いんげん						
C 654 P 25.3 F 16.7 C 804 P 30.8 F 19.4	C 640 P 27.8 F 24.6 C 798 P 34.5 F 30.5	C 638 P 25.9 F 23.7 C 806 P 32.2 F 28.8								
こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>だいこんのレモンづけ</p> <p>そば</p> <p>おぎごはん</p> <p>へちまのみそしる</p>	<p>7(火)</p> <p>オレンジれんこんつくね</p> <p>パパイライリチー</p> <p>きびごはん</p> <p>ミーバイじる</p>	<p>8(水)</p> <p>ギョーザ</p> <p>バンサンスー</p> <p>おぎごはん</p> <p>マーボーとうがんと</p>	<p>9(木)</p> <p>パインゼリー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>10(金)</p> <p>こくとう</p> <p>しそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>アーサじる</p>					
						牛乳、たまご、ぶた肉、だいず、なまりぶし、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、ミーバイ、とうふ、みそ、ポーク、とりにく	牛乳、ぶたにく、きぬあつあげ、たまご、みそ	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく、ぶたにく	牛乳、ぶた肉、アーサ、とうふ、わかめ
						こめ、むぎ、だいたい油、さとう	こめ、もちきび、だいたい油	こめ、むぎ、だいたい油、はるさめ、ごま、さとう、こむぎこ、ごま油	スパゲティ、オリーブ油、さとう、パン粉、だいたい油、パインゼリー	こめ、むぎ、だいたい油、はちみつ、こくとう
						にんじん、しょうが、すじなし、いんげん、へちま、えのき、だいこん、にがり、レモン果汁	だいこん、にんじん、にら、パパイラ、れんこん、ながねがね、オレンジ	とうがんと、にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、なご、もやし、こまつな、しいたけ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、えのき、きゃべつ、だいこん、しそ
						C 624 P 29.7 F 21.7 C 773 P 36.5 F 25.9	C 619 P 28.2 F 19.9 C 787 P 35.8 F 25.3	C 628 P 23.1 F 21.2 C 808 P 29.2 F 26.8	C 673 P 22.4 F 27.9 C 846 P 27.8 F 35.4	C 595 P 29.3 F 15.9 C 712 P 35.2 F 18.1
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>べにいもきんとん</p> <p>れんこんいため</p> <p>おぎごはん</p> <p>切干大根入りみそ汁</p>	<p>14(火) トーカチ</p> <p>れいとうマンゴー</p> <p>きびなごからあげ</p> <p>クープイリチー</p> <p>なかみじる</p> <p>くろまいごはん</p>	<p>15(水)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンのチリソースかけ</p> <p>ピラフ</p> <p>あさりスープ</p>	<p>16(木) りゅうきゅう料理の日</p> <p>あじつけもずく</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>きびごはん</p> <p>クーリジシ</p>	<p>17(金)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>くわのみジャム</p> <p>なかよしパン</p> <p>チキンとやさいのにこみ</p>					
						牛乳、とうふ、ぶた肉、かまぼこ、みそ、とうふ	牛乳、ぶた肉、ぶたなかみ、昆布、かまぼこ、きびなご	夕乳、ベーコン、とりにく、あさり、ぶた肉	牛乳、ぶた肉、たまご、とうふ、もずく、かまぼこ	牛乳、とりにく、ハム、スキムミルク
						こめ、むぎ、だいたい油、さとう、ごま、べにいも、白玉だんご、生クリーム、バター、ごま油	こめ、黒米、だいたい油、さとう、こむぎこ、でんぶん	こめ、だいたい油、さとう、じゃがいも、マーガリン	こめ、もちきび、だいたい油、でんぶん	なかよしパン、じゃがいも、くわのみジャム、だいたい油
						きりぼしだいこん、たまねぎ、こまつな、れんこん、ごぼう、こんにやく	にんじん、こんにやく、しいたけ、切り干し大根、冷凍マンゴー	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ちんげんさい、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	こんにやく、しいたけ、とうがんと、にんじん、きゃべつ、もやし、こまつな、きくらげ	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、きゃべつ、ブロッコリー
						C 606 P 21.2 F 14.5 C 748 P 25.2 F 16.5	C 601 P 26.2 F 15.9 C 750 P 32 F 17.8	C 620 P 31 F 19.1 C 757 P 37.1 F 22.4	C 589 P 26.6 F 17.9 C 724 P 32.1 F 20.7	C 579 P 23.8 F 16 C 730 P 29.2 F 18.4
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>けいろう敬老の日</p>	<p>21(火)</p> <p>おつきみだんご</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>宮古そば</p>	<p>22(水)</p> <p>ぶどう</p> <p>さつまいものすあげ</p> <p>きびごはん</p> <p>につけ</p>	<p>23(木)</p> <p>秋分の日</p>	<p>24(金)</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>コーンスープ</p>					
						牛乳、ぶた肉、かまぼこ、かに、かま、くわわかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ	牛乳、ぶた肉、ポーク、かまぼこ、あつあげ、こんぶ	こめ、もちきび、さつまいも、だいたい油	牛乳、たまご、ぶた肉、みそ、ひじき、とりにく	
						おきなわそば、さとう、ごま、オリーブ油、おつきみだんご	こめ、だいたい油、さとう、じゃがいも、だいたい油	こんにやく、とうがんと、にんじん、こまつな、ぶどう	こめ、だいたい油、こむぎこ、でんぶん	
						しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん	こんにやく、とうがんと、にんじん、こまつな、ぶどう	こんにやく、とうがんと、にんじん、こまつな、きゃべつ、たけのこ	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、たけのこ	
						C 611 P 33.5 F 17.2 C 710 P 38.3 F 19	C 644 P 23.4 F 19 C 763 P 28.2 F 21.5	C 610 P 27.7 F 16.5 C 742 P 33.6 F 18.5		
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>なし</p> <p>スライスチーズ</p> <p>タコライス</p> <p>ポテトスープ</p> <p>玄米入りごはん</p>	<p>28(火)</p> <p>さばのてりやき</p> <p>やさしいため</p> <p>おぎごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>29(水)</p> <p>あおぎりみかん</p> <p>フーイリチー</p> <p>きびごはん</p> <p>ゆしどうふ</p>	<p>30(木)</p> <p>マグロフライ</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>黒糖、紅いも、冷凍マンゴー、ミーバイをいただきました！</p> <p>新型コロナウイルス感染症拡大にともない消費が大きく落ち込んでいる県産べにいもや黒糖、ミーバイをいただきました。また、地場産物の良さを伝えるため、宮古島市から宮古島市産冷凍マンゴーをいただきました。</p>					
						牛乳、ぶた肉、だいず、鶏レバー、チーズ	牛乳、ぶた肉、みそ、さば、ベーコン	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、とりにく、ぶたにく、ひじき、かまぼこ、うすあげ、だいたい油、まぐろ	
						こめ、げんまい、さとう、だいたい油、じゃがいも	こめ、むぎ、だいたい油、さとう、さつまいも	こめ、もちきび、だいたい油、ふ	こめ、だいたい油、さとう、パン粉	
						たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、なし、パプリカ	だいこん、にんじん、ながねがね、しょうが、キャベツ、こまつな、たまねぎ	にんじん、キャベツ、にら、あおぎりみかん	だいこん、はくさい、ながねがね、にんじん、キャベツ、にら、しいたけ	
						C 612 P 25.3 F 20.6 C 732 P 30.2 F 23.6	C 623 P 27 F 22.1 C 799 P 35.3 F 28	C 609 P 27.6 F 18.9 C 738 P 33.7 F 22.3	C 586 P 27.2 F 16.8 C 740 P 33.4 F 19.1	