

令和5年
5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	21.7
	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。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

こ ん だ て	1(月)	かしわもち ぶた肉のみそいため 麦ごはん かき玉汁	2(火)	 「端午の節句」の行事食とは? 5月5日は、男の子の健やかな成長をねがってお祝いする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形をかざり、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのおかしを食べる風習があります。						
	あか	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、あつあげ、みそ	あか	牛乳、とりにく、たまご、わかめ、みそ、ぶたにく、かつおぶし、だいず	あか	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご				
	き	こめ、むぎ、あぶら、ゴマ、ゴマあぶら、かしわもち、でんぶん	き	こめ、あぶら、はるさめ	き	こめ、もちぎ、さとう、こくとう	き	こめ、もちぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、アセロラゼリー		
	みどり	にんじん、しいたけ、ねぎ、きやべつ、たまねぎ、にら、しょうが	みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、きやべつ、きゅうり	みどり	たまねぎ、にんじん、きやべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ごぼう、いんげん	みどり	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ、にんにく、とうがん、えのき、こまつな、ほうれんそう		
小学校	C 655 P 24.6 F 23.4	小学校	C 587 P 20.5 F 20.7	小学校	C 628 P 26.4 F 25.1	小学校	C 618 P 32.7 F 15.4	小学校	C 665 P 29.6 F 19	
中学校	C 792 P 29.5 F 27.9	中学校	C 753 P 23.5 F 23.7	中学校	C 787 P 32.8 F 30.4	中学校	C 750 P 39.6 F 17.1	中学校	C 811 P 36.3 F 22.4	
こ ん だ て	8(月)	フレンチサラダ ミニケチャップ オムライス いらぶ島のマグロ団子スープ	9(火)	オレンジ ちくわのマヨネーズやき ひじきいため ごはん ゆしどうふ	10(水)	ごぼうサラダ あげパン ポトフ 	11(木)	こくとうビーンズ キムチあえ おやこ丼 だいごんのみそ汁	12(金)	アセロラゼリー オムレツ 肉じゃが きびごはん 冬瓜スープ
	あか	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、まぐろ、ハム	あか	牛乳、ゆしどうふ、みそ、ひじき、ぶたにくかまぼこ、うすあげ、だいず、ちくわ、あおのり、かつおぶし、スキムミルク	あか	牛乳、きな粉、スキムミルク、ぶたにく、ウインナー、ツナ	あか	牛乳、とりにく、たまご、わかめ、みそ、ぶたにく、かつおぶし、だいず	あか	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご
	き	こめ、あぶら、はるさめ	き	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム、さとう	き	パン、じゃがいも、さとう、こくとう、アーモンド、あぶら、ゴマ	き	こめ、むぎ、さとう、こくとう	き	こめ、もちぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、アセロラゼリー
	みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、きやべつ、きゅうり	みどり	ねぎ、にんじん、きやべつ、にら、オレンジ	みどり	たまねぎ、にんじん、きやべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ごぼう、いんげん	みどり	にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、だいごん、きゅうり、はくさい	みどり	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ、にんにく、とうがん、えのき、こまつな、ほうれんそう
小学校	C 587 P 20.5 F 20.7	小学校	C 640 P 27 F 22.4	小学校	C 628 P 26.4 F 25.1	小学校	C 618 P 32.7 F 15.4	小学校	C 665 P 29.6 F 19	
中学校	C 753 P 23.5 F 23.7	中学校	C 771 P 31.8 F 26.2	中学校	C 787 P 32.8 F 30.4	中学校	C 750 P 39.6 F 17.1	中学校	C 811 P 36.3 F 22.4	
こ ん だ て	15(月)	チーズ ポークカレー 麦ごはん モーウイサラダ	16(火)	オレンジ さばのしょうが煮 きんぴらごぼう きびごはん へちまスープ	17(水)	メンチカツ ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン 	18(木)りゅうきゅう料理の日	あふ パパイヤリチー きびごはん イナムドウチ	19(金) 食育の日	てりやきパティ ゴーヤーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁
	あか	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ、チーズ	あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、わかめ、とうふ、さば	あか	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ポーク	あか	牛乳、とりにく、魚そうめん、もずく、ぶたにく、とうふ、たまご
	き	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	き	こめ、もちぎ、あぶら、さとう、ゴマ、ゴマあぶら	き	スパゲティ、あぶら、さとう、パン粉	き	こめ、もちぎ、こむぎこ、こくとう、さとう、ゴマ	き	こめ、あぶら、さとう
	みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、かぼちゃ、にんげ、モーウイ、きゅうり	みどり	へちま、えのき、ごぼう、にんじん、こんにやく、きくらげ、しょうが、オレンジ	みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、きやべつ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	みどり	しいたけ、パパイヤ、にんじん、にら	みどり	しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがり、たまねぎ
小学校	C 655 P 26.6 F 18.4	小学校	C 618 P 27.2 F 17.9	小学校	C 584 P 21.9 F 24.7	小学校	C 643 P 24 F 15.1	小学校	C 645 P 30.6 F 19.7	
中学校	C 795 P 31.3 F 20.4	中学校	C 754 P 33.2 F 20.6	中学校	C 741 P 28.8 F 31.3	中学校	C 745 P 28.3 F 17	中学校	C 790 P 37.3 F 23	
こ ん だ て	22(月)	パイン タマナーチャンプルー 油みそ ごはん クーリジシ	23(火)	さんまのかんろ煮 フータシャー きびごはん なんこうのみそ汁	24(水)	カットコーン チョコジャム コッペパン やさいとチキンの煮こみ	25(木)	りんご ビビンバ 白菜スープ	26(金) 開校記念日	おいおいカップケーキ いらぶ島のマグロメンチカツ クービーリチー 黒米ごはん なかみ汁
	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	あか	牛乳、ぶたにく、わかめ、たまご、ツナ、ポーク、さんま、みそ	あか	牛乳、とりにく、スキムミルク	あか	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とりにく	あか	牛乳、ぶたにく、ぶたなかつ、こんぶ、かまぼこ、まぐろ、たまご
	き	こめ、あぶら、さとう	き	こめ、もちぎ、あぶら、さとう、ふ	き	パン、こむぎこ、じゃがいも、さとう、チョコジャム	き	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ゴマ、ゴマあぶら	き	こめ、黒米、あぶら、さとう、こむぎこ、バター
	みどり	こんにやく、しいたけ、とうがん、にんじん、きやべつ、もやし、こまつな、パイン	みどり	なんこう、しいたけ、たまねぎ、にんじん、きやべつ、こまつな	みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、コーン	みどり	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、えのき、チンゲンサイ、りんご	みどり	しいたけ、こんにやく、にんじん、切り干し大根
小学校	C 642 P 30.5 F 18.6	小学校	C 649 P 29.7 F 23.2	小学校	C 616 P 25.6 F 18.3	小学校	C 634 P 28.9 F 21.6	小学校	C 783 P 32.8 F 26.4	
中学校	C 782 P 37.3 F 21.7	中学校	C 794 P 36.2 F 27.5	中学校	C 742 P 30.9 F 20.7	中学校	C 786 P 35.3 F 25.6	中学校	C 912 P 39.2 F 29.4	
こ ん だ て	29(月)	フルーツポンチ ハヤシライス 麦ごはん かいそうサラダ	30(火)	きりぼし大根のあえもの ぶた肉のしょうが焼き きびごはん すまし汁	31(水)	ひじきシューマイ ナムル 麦ごはん マーボー豆腐	 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です! 早寝・早起きを心がける 朝・昼・夕の3食をしっかり食べる 日中は元気に体を動かす			
	あか	牛乳、ぎゅうう、かにかま、きわかめ、こんぶ、つのまた、白キリンサイ	あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、ツナ	あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ひじき、とりにく				
	き	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま	き	こめ、もちぎ、あぶら、さとう、ほちみつ、ゴマ	き	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ゴマあぶら、ゴマ、こむぎこ				
	みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、だいごん、ミカン缶、パイン缶、もも缶、ナタデココ	みどり	とうがん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、切り干し大根、きゅうり、オレンジデココ	みどり	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし、ほうれんそう				
小学校	C 609 P 21.6 F 15.6	小学校	C 599 P 30.1 F 15.7	小学校	C 652 P 27.8 F 23.2					
中学校	C 747 P 25.9 F 18	中学校	C 733 P 37.1 F 18.1	中学校	C 794 P 33.6 F 27.5					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。