

令和6年  
7月・8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

※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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

食品群	体内でのたはらき
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	32.5
中学校	830	41.5	27.6

こんだて	1(月) ごもくにまめ さばのたつた焼き げんまいごはん イナムドゥチ	2(火) おかしなたこやき むぎごはん チキンカレー ふくじんづけ和え	3(水) ブロッコリーサラダ グラタン こくとうパン ミネストローネ	4(木) メンチカツ ひやしちゅうかのタレ ひやしちゅうか ゴーヤチャンプルー	5(金) 七夕 たなばたゼリー だいこんとツナのサラダ 手巻き用のり たまごやき・なっとう ちらしずし ☆魚そうめん汁
あかき	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、みそ、こんぶ、牛乳、ふた肉、かまぼこ、とり肉、さば、でんぶん、しょうが、しょうが、なまゆがき	だいず、こんぶ、牛乳、とり肉	牛乳、白いんげん豆、チーズ、牛乳、とり肉	とうふ、とりさきみ、★たまご、★鰹糸卵、牛乳、ふた肉、メンチカツ	ツナ、海苔、魚、そうめん、★厚焼豚、牛乳、★もずく、とり肉、納豆
みどり	精白米、ごま油、さとう、油、ごま、ローカット玄米	★シチュー・クリーム(卵・小麦・乳)、チョコレート、さとう、油、ごま、むぎこめ	さとう、油、バター、マカロニ、こむぎ粉、黒糖、パンパン粉	ごま油、さとう、油、ごま、中華めん	精白米、ノンエッグマヨネーズ、七夕ゼリー
小学校	C 540 P 24.1 F 15.7	C 631 P 23.2 F 17.4	C 646 P 27.6 F 20.6	C 701 P 29.1 F 27.7	C 595 P 23.9 F 18
中学校	C 699 P 31.2 F 20.3	C 775 P 27.7 F 20.2	C 816 P 34.6 F 24.5	C 820 P 34.6 F 30.8	C 696 P 27.7 F 19.8

こんだて	8(月) モーウィサラダ からあげ むぎごはん キャベツのぶたばらスープ	9(火) フルーツヨーグルト パンサンス げんまいごはん マーボー豆腐	10(水) みやーく食材の日 マンゴー 畑(パリ)サラダ とうがんのまぐろ ☆アーサのみそ汁 そばろあんかけ丼	11(木) 麺ツアー プリン てんりラーメン オクラのあえもの 奈良	12(金) ハワイヤリチー さけのちゃんちゃん焼き きびごはん へちまスープ
あかき	とん肉、ツナ、牛乳、とうふ、ふた肉	とうふ、ぶた肉、ヨーグルト、だいず、★鰹糸卵、牛乳	みそ、☆アーサ、牛乳、まぐろ	わかめ、牛乳、ふた肉	とうふ、さけ、ツナ、みそわかめ、牛乳、とり肉、ぶた肉
みどり	でんぶん、油、さとう、むぎこめ	精白米、でんぶん、ごま油、さとう、油、はるさめ、ごま、ローカット玄米	じゃがいも、でんぶん、ごま油、さとう、アーモンド、むぎこめ	ごま油、さとう、油、ごま、中華めん、プリン(乳・ゼラチン)	さとう、油、マーガリン(乳)、もちきび、こめ
小学校	C 635 P 35.3 F 24.6	C 594 P 22.6 F 20.1	C 608 P 27.3 F 12.8	C 632 P 26.7 F 25.3	C 588 P 33.2 F 16.8
中学校	C 727 P 34.1 F 27.3	C 729 P 27.2 F 23.7	C 737 P 33.3 F 14.4	C 756 P 32.5 F 30	C 717 P 41 F 19.2

こんだて	15(月) 海の日	16(火) バイクチーズケーキ風 むぎごはん ピピンバ はくさいスープ	17(水) えだまめ グル昆のシークワサーソースかけ げんまいごはん につけ	18(木) 琉球料理の日 べにいもきんとん フータジャー クファージュシー シカムドゥチ	19(金) 1学期おわり BSV ☆結の橋そば ゆかり和え
あかき	ぶた肉、クリームチーズ、みそ、★たまご、★鰹糸卵、牛乳、とり肉	ごま油、さとう、油、ごま、こむぎ粉、むぎこめ、餃子の皮	昆布、牛乳、生揚げ、ぶた肉、グル昆、かまぼこ	こんぶ、★たまご、牛乳、ぶた肉、空クリーム、かまぼこ	☆アーサ、牛乳、なまり節、ぶた肉、かまぼこ、パニオイス
みどり	にんじん、はくさい、レモン果汁、にんにく、チンゲン菜、こまつな、しょうが、えのき	にんじん、はくさい、レモン果汁、にんにく、チンゲン菜、こまつな、しょうが、えのき	こんぶ、えだまめ、にんじん、シークワサー、こまつな、えだまめ	こんにやく、キャベツ、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こまつな、しょうが、ねぎ	こんにやく、キャベツ、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こまつな、しょうが、ねぎ
小学校	C P F	C 668 P 27.5 F 25.4	C 597 P 31.3 F 17.8	C 612 P 27.4 F 16.3	C 611 P 36.3 F 19.2
中学校	C P F	C 805 P 33 F 29.3	C 719 P 34.8 F 21.3	C 749 P 33.3 F 18.7	C 728 P 44.4 F 21

7月は県産品奨励月間!!

県産品奨励月間とは、なるべく沖縄でとれたもの、作られたものを使って、沖縄の産業を盛り上げよう!という取り組みです。給食でも、新鮮でおいしい県産品をたくさん使用しています。

7月10日(水)

「みやーく食材の日」を実施します。

マンゴー・マングロ・とうがん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも  
アーサ・ピーマン・きゅうり・ハワイヤ・長ネギ・枝豆・宮古みそ

上記の材料は宮古島市産を使用しています!  
給食に関わる全ての方々に感謝していただきます。

宮古島市では、地産地消を推進するために、「みやーく食材の日」を設定しました。

この日は、宮古島市で作られた食材を多く使った給食で、宮古島市内の小中学校で、同じ献立を提供します。

また、給食時には生産現場の様子を動画で紹介いたします。

こんだて	27(火) フレンチクレープ むぎごはん チキンカレー 大豆と小魚のごまがらめ	28(水) オレンジ むぎごはん 二色丼 はくさいスープ	29(木) あんじん豆腐 さっぽろみそラーメン	30(金) はりはりづけ ぶたにくのしょうが焼き げんまいごはん りきゅう汁
あかき	だいず、☆かたくりいわし、牛乳、とり肉	ぶた肉、牛乳、みそ、★たまご、牛乳、とり肉	ツナ、みそ、牛乳、ぶた肉	みそ、こんぶ、牛乳、うすあげ、ぶた肉
みどり	水あめ、さとう、こくとう、油、アーモンド、ごま、むぎこめ、クレープ(豆乳、砂糖、米粉、水飴、いちごビュレ、油、レモン果汁)	さとう、油、むぎこめ	油、ごま油、杏仁豆腐、さとう、中華めん	ほちみつ、さとう、油、ごま、さきいも、こめ、ローカット玄米、ねりごま
小学校	C 737 P 28.5 F 23.7	C 677 P 31 F 26	C 573 P 23.6 F 18.2	C 608 P 24.4 F 24
中学校	C 889 P 34.2 F 27.2	C 832 P 38.2 F 31.3	C 702 P 28.3 F 21.5	C 750 P 29.9 F 28.6