



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

こ ん だ て	<h2 style="text-align: center;">食欲の秋、読書の秋！</h2> <p style="text-align: center;">10月の読書旬間では、給食と図書のコラボ企画！ 給食の献立から、おすすめの本を紹介します♪ 食べた本が読みたくなっちゃう・・・！ 13、14、16、20、21、22、23、30日の献立です。 くわしくは給食だよりでもお知らせします◎</p>				
	あか				
	き				
	みどり				
こ ん だ て	<p>5(月)</p> <p>さばの南部焼き</p> <p>青切りみかん きんぴら</p> <p>麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>6(火)</p> <p>春巻</p> <p>ぶどう</p> <p>中華あんかけそば わかめスープ</p>	<p>7(水) 中3欠食 ～9日</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>ネーブル なまりみそ</p> <p>麦ごはん 冬瓜ンブシー</p>	<p>8(木)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>とろ～り目玉焼き</p> <p>ナシゴレン 春雨スープ</p>	<p>9(金) 10/10は目の愛護デー</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>梨</p> <p>ほうれん草のごま酢和え</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>
あか	さば、ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳、うすあげ	ぶた肉、わかめ、牛乳、平かまぼこ	とうふ、なまり節、ぶた肉、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳	ベーコン、とり肉、ヨーグルト、牛乳、たまご	
き	ごま油、さんおんとう、黒ごま、白ごま、麦、米	でん粉、ごま油、サラダ油、中華めん、小麦粉、米粉	でん粉、わりごま、さんおんとう、サラダ油、白すりごま、麦、米	ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米	
みどり	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、こんにやく、青切りみかん	だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、キャベツ、しいたけ、はるさめ、たけのこ、木くらげ、チンゲン菜	こんにやく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、ネーブルオレンジ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、もやし、パイン缶、もも缶、ぶどう缶、レーズン、トマト、しいたけ、木くらげ、こまつな、はるさめ	
小学校	C 616 P 23.9 F 18.7	C 571 P 18.4 F 23.2	C 635 P 23.3 F 20.8	C 566 P 16.9 F 16.2	
中学校	C 768 P 28.7 F 21.4	C 853 P 24.4 F 37.5	C 779 P 28 F 24.9	C 689 P 19.6 F 18.5	
こ ん だ て	<p>12(月) 小・欠食</p> <p>卵焼き</p> <p>梨</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>13(火)</p> <p>大豆の甘辛煮</p> <p>もずく丼 冬瓜のすまし汁</p>	<p>14(水)</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>ネーブル コンソメスープ</p> <p>なすのスパゲティ</p>	<p>15(木)</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>ウサチ(酢の物)</p> <p>クファージュシー ゆしどうふ汁</p>	<p>16(金) 世界食糧デー</p> <p>ゆでたまご</p> <p>カレーライス フルーツゼリー</p>
あか	とうふ、ぶた肉、たまご、ツナ、チリメン、牛乳	とうふ、もずく、ぶたひき肉、大豆、カエリ、牛乳	ベーコン、ツナ、牛乳	ゆしどうふ、かまぼこ、ぶた肉、ひじき、ししゃも、牛乳	
き	じゃがいも、ごま油、さんおんとう、ことう、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、でん粉、さんおんとう、サラダ油、揚げ油、白ごま、麦、米	マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ、さつまいも	さんおんとう、サラダ油、小麦粉、パン粉、白ごま、麦、米	
みどり	こんにやく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なし、いんげん	みずな、たまねぎ、とうがん、にんじん、コーン、木くらげ、グリーンピース	きゅうり、たまねぎ、とうがん、なす、にんじん、えのき、コーン、トマト、こまつな、ネーブルオレンジ	きゅうり、だいこん、にんじん、葉ねぎ、こまつな、ごぼう	
小学校	C 631 P 26.4 F 16.9	C 640 P 21.4 F 19.8	C 608 P 20.5 F 20.6	C 535 P 21.1 F 19.2	
中学校	C 773 P 32.5 F 19.6	C 789 P 25.7 F 22.3	C 744 P 24.7 F 24.4	C 677 P 26.9 F 23.8	
こ ん だ て	<p>19(月) 食育の日</p> <p>黒小豆入りリンヌイ</p> <p>野菜そば ミミガー和え</p>	<p>20(火)</p> <p>さんまの照り焼き</p> <p>青切りみかん 大根のサラダ</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>21(水)</p> <p>キャベツのメンチカツ</p> <p>切干大根サラダ</p> <p>パーカーハウスパン ポークビーンズ</p>	<p>22(木) 宮古牛が給食に！！(和牛の販売促進支援事業)</p> <p>ネーブル</p> <p>パイナップルの梅和え</p> <p>宮古牛の牛丼 アーサ汁</p>	<p>23(金) カジマヤ(97さい)のお祝いにと</p> <p>さつまいも天ぷら</p> <p>花みかん クービーリチー</p> <p>小豆ごはん イナムドゥチ</p>
あか	かまぼこ、ミミガー、甘口白みそ、牛乳	牛乳、うすあげ、さんま	ぶた肉、大豆、かにかま、牛乳	とうふ、牛肉、糸けり、アーサ、牛乳	
き	ねりごま、さんおんとう、ことう、黒あずき、サラダ油、白すりごま、べにいも、沖繩そば	さんおんとう、白ごま、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、白すりごま、小麦粉	さんおんとう、白ごま、麦、米	
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、木くらげ、パイナップル	こんにやく、だいこん、とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こまつな、ごぼう	キャベツ、きゅうり、切干大根、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、パイナップル、ネーブルオレンジ	
小学校	C 570 P 22.5 F 17.7	C 631 P 25.4 F 21.4	C 714 P 28.4 F 21.3	C 776 P 25.1 F 32.4	
中学校	C 899 P 26.7 F 20.8	C 747 P 28.4 F 21.9	C 857 P 34.1 F 32.6	C 959 P 30.3 F 39.7	
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>ちくわの磯辺焼き</p> <p>梨 塩昆布和え</p> <p>麦ごはん とうふのみそ汁</p>	<p>27(火)</p> <p>きびなごのシークワサーがけ</p> <p>里芋のキムチ炒め</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p>28(水)</p> <p>チキンのガーリック焼き</p> <p>ネーブル キャロットラペ</p> <p>黒糖パン 秋の味覚シチュー</p>	<p>29(木) 十三夜</p> <p>厚揚げのきのこのあんかけ</p> <p>柿</p> <p>栗ごはん 具だくさん汁</p>	<p>30(金)</p> <p>かぼちゃのケーキ</p> <p>野菜スープ</p> <p>スパゲティミートソース</p>
あか	とうふ、こんが、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳、ちくわ	ぶた肉、きびなご、牛乳	豆腐、大豆、牛乳、さけ、とり肉	あつあげ、とり肉、牛乳	
き	マヨネーズ、白ごま、麦、米	でん粉、さんおんとう、白ごま、小麦粉、麦、里芋、米	はちみつ、オリーブ油、小麦粉、さつまいも、ことう	じゃがいも、でん粉、くり、さんおんとう、黒ごま、麦、米	
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、なし、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、しいたけ、たけのこ、シークワサー、木くらげ、チンゲンサイ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、レーズン、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	だいこん、にんじん、長ねぎ、柿、えのき、しめじ、しいたけ、木くらげ、こんにやく	
小学校	C 614 P 25.2 F 18.5	C 579 P 25.9 F 16.1	C 702 P 28.3 F 24.4	C 520 P 19.1 F 12.2	
中学校	C 755 P 30.7 F 21.7	C 714 P 31.5 F 18.6	C 826 P 33.5 F 28.7	C 634 P 22.9 F 13.4	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。