

令和6年

7月の予定献立表



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

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 76-6245  
FAX: 76-6299

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) 上野中お弁当の日
	オレンジ ポテトサラダ みゃーく野菜カレー	アーサとじゃこの卵焼き きゅうりとわかめの和えもの 麦ごはん 宮古豚とじゃがいものみそ煮	りんご とり肉とオクラの甘辛炒め 大豆入り 具だくさん たきこみご飯 みそ汁	ゴーヤーチップス モーウイのツナ和え 麦ごはん パパイアのコロコロ煮	うまかってん ズッキーニのマヨソテー ピザパン コンソメスープ
あか	とりにレバー、チーズ、牛乳、ぶた肉	あつあげ、とうふ、ちくわ、赤みそ、わかめ、アーサ、チリメン、たまご、牛乳、ぶた肉	あぶらあげ、平かまぼこ、とり肉、大豆、赤みそ、白みそ、昆布、牛乳	あつあげ、ぶた肉、ツナ、昆布、牛乳	ベーコン、とり肉、チーズ、大豆、黒大豆、いわし、アーサ、牛乳
き	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、麦、米	じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、たまごなしマヨネーズ、無塩バター、ひまわりの種、サラダ油、米、もち米、砂糖、でん粉、ごま、小麦粉、コッペパン
みどり	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、なす、ピーマン、オレンジ、リンゴピューレ、にんにく、かぼちゃ	こんにやく、きゅうり、にんじん、モーウイ、しょうが、こまつな	こんにやく、オクラ、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、りんご、しめじ、にんにく、しょうが	きゅうり、ゴーヤー、にんじん、モーウイ、しょうが、さやいんげん、パパイア	ズッキーニ、たまねぎ、とうがん、トマト、ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、コーン、にんにく、こまつな
小学校	C 680 P 21.3 F 21.4	C 629 P 28.5 F 19.7	C 609 P 24.6 F 20.7	C 629 P 21.2 F 19.2	C 603 P 26.5 F 24.4
中学校	C 867 P 26.2 F 25.8	C 803 P 35.6 F 23	C 738 P 29.9 F 24.7	C 798 P 25.6 F 22.9	C 603 P 26.5 F 24.4
こ ん だ て	8(月) 七夕献立 いわしの生姜煮 七夕ゼリー 野菜の煮つけ 麦ごはん 七夕そうめん汁	9(火) にく・かまぼこ バナナ 汁そば ウンチータシヤー	10(水) みゃーく食材の日 マンゴー 畑(パリ) サラダ 冬瓜のまぐろ アーサの そばろあんかけ丼 みそ汁	11(木) あじフライ 千草和え 麦ごはん とうふのみそ汁	12(金) しいらのゴママヨ焼き りんご きゅうりの中華和え 麦ごはん 冬瓜と厚揚げの中華煮
	あか	ちくわ、とり肉、魚そうめん、いわし、牛乳	平かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳	マグロ、とりにレバー、宮古みそ、アーサ、牛乳	とうふ、赤みそ、白みそ、わかめ、あじ、卵、牛乳
き	でん粉、グラニュー糖、三温糖、麦、米、寒天	三温糖、サラダ油、沖繩そば	じゃがいも、でん粉、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、麦、米	三温糖、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米	でん粉、白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	オクラ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが、しいたけ、さやいんげん、ナタデココ、オレンジ、みかん、こんにやく	にんじん、葉ねぎ、ウンチュー、バナナ、にんにく、しょうが、しいたけ、パパイア	えだまめ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マンゴー、しょうが、パパイア	キャベツ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、こまつな	えだまめ、きゅうり、とうがん、にんじん、ほくさい、りんご、にんにく、しょうが、木くらげ、パパイア
小学校	C 633 P 23.4 F 15.7	C 616 P 32.7 F 18.6	C 604 P 22.2 F 17.5	C 607 P 23.5 F 19.7	C 612 P 27.5 F 18.7
中学校	C 801 P 28.6 F 17.9	C 779 P 37.4 F 21.4	C 775 P 27.6 F 20.3	C 745 P 26.8 F 22.5	C 766 P 33.7 F 21.6
こ ん だ て	15(月) もうすぐ夏休み・・・ 夏休みの食生活目標をたてよう。 <input type="checkbox"/> 朝・昼・夕、きちんと食べる。 <input type="checkbox"/> 冷たいものを食べ過ぎない。 <input type="checkbox"/> お手伝いをする。 <input type="checkbox"/> 野菜を食べる。	16(火) 海そうサラダ オレンジ 高野豆腐の中華いため 麦ごはん オクラと卵のスープ	17(水) かぼちゃのケーキ ビーンズサラダ コッペパン へちまのクリームスープ	18(木) 琉球料理の日 きびなごのシークワサーがけ ウンチューのスーナー 麦ごはん シカムドウチ	19(金) 1学期終業式 スイカ もずく丼 青菜のみそ汁
	あか	こらやとうふ、とり肉、まわかめ、昆布、赤つまた、青つまた、白キリンサイ、かにかま、たまご、牛乳	とり肉、牛乳、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、白花生、たまご	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、きびなご、牛乳	あぶらあげ、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、牛乳
き	でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ホットケーキミックス、たまごなしマヨネーズ、グラニュー糖、三温糖、無塩バター、小麦粉、コッペパン	でん粉、白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米	
みどり	オクラ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レタス、オレンジ、コーン、にんにく、木くらげ、こまつな	オクラ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、パパイア	きゅうり、たまねぎ、にんじん、へちま、パセリ、シークワサー果汁、プロコリコ、カリフラワー、かぼちゃ	こんにやく、キャベツ、とうがん、エンサイ、シークワサー果汁、しいたけ、ウージパウダー	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、スイカ、コーン、しょうが、木くらげ、ウージパウダー、こまつな、さやいんげん
小学校	C 598 P 24.4 F 17.1	C 725 P 23.8 F 27.8	C 592 P 29.3 F 18.8	C 565 P 18.7 F 13.3	
中学校	C 752 P 30 F 19.9	C 873 P 27.9 F 33.2	C 753 P 36 F 22.2	C 711 P 22.4 F 15.1	
こ ん だ て	8月の予定献立 夏休みに「きらいな食べもの」を「おいしい食べもの」に変えよう！ 夏休みも牛乳を「わすれずに」	27(火) 2学期始業式 キャベツ入り平つくね オレンジ 島野菜きんぴら 麦ごはん とうがんとオクラのみそ汁	28(水) いわしのカリカリフライ なすみそ炒め 麦ごはん チンゲンサイの生姜汁	29(木) しいらのみそ焼き オレンジ モーウイの梅かつお和え 麦ごはん ナーベーンラッシュ	30(金) 野菜の日献立 ドライカレー パインゼリー グリーンサラダ ナン コーンチャウダー
	あか	ぶた肉、とり肉、エンドウ豆、赤みそ、白みそ、牛乳	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、いわし、牛乳	とうふ、しいら、ぶた肉、赤みそ、糸けずり、牛乳	ぶた肉、とり肉、牛乳、ツナ、とりにレバー、大豆、白花生、白いんげん豆、エンドウ豆、ひよこ豆、レンズ豆、小豆、黒大豆
き	三温糖、サラダ油、でん粉、麦、米	三温糖、サラダ油、水あめ、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米油、甜菜糖、麦、米	三温糖、白ごま、麦、米	じゃがいも、三温糖、サラダ油、アーモンド、白ごま、小麦粉、無塩バター、ナン、押し麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、水あめ	
みどり	こんにやく、オクラ、とうがん、ウンチュー、オレンジ、えのきたけ、なんこう、にんにく、しいたけ、パパイア、キャベツ、しょうが	たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、しょうが	きゅうり、こまつな、とうがん、へちま、オレンジ、モーウイ、にんにく、しょうが、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ、コーン、パパイア、あお豆、パインアップル、シークワサー果汁	
小学校	C 542 P 18.1 F 14.7	C 601 P 21.2 F 19.8	C 619 P 28.4 F 18.1	C 567 P 25.4 F 22.4	
中学校	C 689 P 22.3 F 17.6	C 779 P 26.8 F 24.7	C 774 P 34.8 F 21.2	C 712 P 31.1 F 28	

7月10日(水)

「みゃーく食材の日」を実施します。

マンゴー・マグロ・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・パパイア・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。

「みゃーく食材の日」ということで、宮古島市から、野菜やくだもの、宮古みそなど、13種類の食材を、無償で提供していただきました。7月15日が「マンゴーの日」のため、宮古島マンゴーもありますよ！関わった農家さん、漁師さん、宮古島市など、たくさんの方々に感謝して、味わっていただきますよ！

7月は県産品奨励月間です。沖縄県産、宮古島産の食材を積極的に活用した給食を提供します♪

ミャーク ヌ フォームヌ ヤ ノーユ (宮古の食べものはなにを) ファイヤーマイ ズミ ドウ (食べても じょうとう だよ～！)



※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。 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。