



※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5,000円、中学校5,400円)は市が負担しています。

食品群	体内でのばたらき
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

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食卓のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす
上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。

1(金) 災害給食

みかん

わかめおにぎり
わかめごはんをビニールぶくろいに入れておにぎりを作りましょう

きゅうきゅうカレー とんじる

とうふ、たきごみわかめ、みそ、牛乳、ぶた肉

じゃがいも、ごま油、ごめ

こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、りんご、みかん

C	739	P	19.3	F	29.1
C	826	P	22.2	F	31.5

こ ん だ て	4(月) 文化の日	5(火) さばのたつた焼き 秋のかおりごはん きのこ汁	6(水) エリンギのバターソテー ピザパン かぼちゃスープ	7(木) 麺ツアー なし そくせきづけ ★にらたまスープ 静岡	8(金) フルーツヨーグルト りっちゃん元氣サラダ げんまいごはん ハヤシライス
あ か き		みそ、牛乳、とり肉、うすあげ、さば、でんぶ、しょうゆ、しょうが、油、ごめ	チーズ、牛乳、白いんげん豆、とり肉、ウインナー(小麦乳)、油、マーガリン(乳)、コッペ	でんぶ、さとう、油、中華めん	しおこんぶ、スキムミルク、ヨーグルト、黒豆、みそ、牛乳、ハム、かつおぶし、ぶた肉、油、さとう、ごめ、ローカット玄米
み ど り		だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、えだまめ、えのき、しめじ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、アスパラ、パパイア、エリンギ、しめじ、かぼちゃ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、シークワーサー、木くらげ、こまつな、なし	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ、マッシュルーム、トマト、にんにく、えだまめ、しめじ
小 学 校		C 594 P 23.5 F 24.3	C 636 P 27.6 F 22.6	C 577 P 20.1 F 17.3	C 645 P 24.2 F 18.7
中 学 校		C 698 P 26.2 F 26.8	C 795 P 34.3 F 27.1	C 693 P 24.2 F 20.1	C 792 P 29.2 F 22.2

こ ん だ て	11(月) おかしなうえきばち げんまいごはん ピピンパ はくさいスープ	12(火) りんご さけのちゃんちゃん焼き むぎごはん けんちん汁	13(水) オレンジ だいずとごさかなの ごまがらめ げんまいごはん にくどうふ	14(木) キングス岸本選手の勝負飯 しおこんぶ和え パパイアイリチー 沖縄そば	15(金) 芋の日 べにいもごまだんご 和風チキンいため げんまいごはん ★コーンスープ
あ か き	ぶた肉、ヨーグルト、クリームチーズ、みそ、★錦糸卵、牛乳、とり肉、生クリーム、ごま油、さとう、油、ごめ、ローカット玄米、ココア、オレオ	さけ、みそ、牛乳、ぶた肉、さとう、マーガリン(乳)、むぎ、さといも、ごめ	とうふ、だいず、☆かたくちいわし、牛乳、ぶた肉、水あめ、さとう、ごとう、油、アーモンド、ごめ、ローカット玄米	しおこんぶ、ツナ、牛乳、ぶた肉、かつおぶし、かまぼこ、さとう、油、ごめ、おきなそば	でんぶ、さとう、油、紅いも団子、ごめ、ローカット玄米
み ど り	にんじん、はくさい、にんにく、チンゲン菜、こまつな、しょうが、えのき、かいわれだいこん	こんにやく、キャベツ、とうがん、にんじん、りんご、こんにく、ごぼう、いんげん、えのき、しめじ	こんにやく、なご、かぼちゃ、はくさい、しいたけ、こまつな、えのき	にら、にんじん、はくさい、にんにく、こまつな、パパイア、しょうが、ねぎ	たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、こまつな、しめじ
小 学 校	C 717 P 27.2 F 31.7	C 575 P 25.4 F 16.6	C 642 P 28.3 F 24.3	C 624 P 35.7 F 22.7	C 653 P 26.7 F 17
中 学 校	C 850 P 32.6 F 35.7	C 696 P 30.8 F 19.1	C 789 P 34.7 F 29.2	C 757 P 43.9 F 26.9	C 775 P 33 F 18.7

こ ん だ て	18(月) ゆかり和え 伊良部島産の マグロフライ クリームスパゲティ	19(水) 食育の日 あふ ゴーヤーチャンプルー むぎごはん イナムドウチ	20(水) せんぎりキャベツ ソースカツ バーガーパン やさいとうにゅう スープ	21(木) 琉球料理の日 オレンジ フータシヤー げんまいごはん なっとうみそ ゆしどうふ	22(金) 運動会がんばデザート (BSC) れんこんいため げんまいごはん コロコロおでん
あ か き	牛乳、スキムミルク、マグロフライ、無塩せきペーコ、油、さとう、マーガリン(乳)、ごま、スパゲティ、こむぎ粉	とうふ、牛乳、みそ、★たまご、ぶた肉、かまぼこ、さとう、ごとう、油、こむぎ粉、むぎ、ごめ	スキムミルク、牛乳、とり肉、とうにゅう、はちみつ、さとう、油、マーガリン(乳)、こむぎ粉、バーガーパン、バーガーパン、さつまいも	ツナ、みそ、★たまご、牛乳、とうふ、かつおぶし、ぶた肉、なっとう、さとう、油、ごめ、ローカット玄米、くるまふ(小麦)	ちくわ、牛乳、生揚げ、★うずらの卵、ぶた肉、とり肉、チョコアイス、ごま油、さとう、ごとう、油、ごめ、ローカット玄米
み ど り	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、しめじ	こんにやく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しいたけ、ゴーヤー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、赤ピーマン	キャベツ、にら、にんじん、オレンジ、こまつな、しょうが、えのき、ねぎ	こんにやく、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、れんこん
小 学 校	C 641 P 26.4 F 25.9	C 640 P 25.9 F 15.3	C 614 P 25.5 F 22	C 567 P 24.9 F 16.2	C 637 P 27 F 19.9
中 学 校	C 786 P 31.5 F 31.3	C 753 P 31 F 17	C 760 P 31.4 F 26.3	C 692 P 29.9 F 18.5	C 761 P 32.5 F 22.3

こ ん だ て	25(月) 振替休日 和食の合い言葉に「まごわやさしい」という言葉があります。和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合い言葉のことで、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。7つの食材とは…?考えてみましょう。	26(火) 運動会おっデザート (ボンデ) げんまいごはん 運動会おっカレー はりはりづけ	27(水) 和食の日 すみそ和え にくじゃが げんまいごはん とうがんのみそ汁	28(木) ひじきのわふうサラダ 伊良部島産 マグロのおろしがけ むぎごはん につけ	29(金) わらびもち 花やさいサラダ ★あまからにくの たまごあんかけうどん
あ か き	答え	だいず、こんぶ、牛乳、とり肉、さとう、油、ごめ、ローカット玄米、ポンドーナツ	とうふ、みそ、牛乳、ぶた肉、なまり節、じゃがいも、さとう、油、ごめ、ローカット玄米	ツナ、ひじき、昆布、牛乳、生揚げ、ぶた肉、かまぼこ、ごま油、さとう、油、むぎ、ごめ	でんぶ、さとう、油、アーモンド、うどん、わらびもち、きなこ
み ど り	「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=さき、「し」=しいたけ、「い」=いも	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、きりぼし、だいこん、ブルーベリー、なす、かぼちゃ	こんにやく、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、コーン、シークワーサー、こまつな、えだまめ、しょうが、えのき、ほうれん草	こんにやく、きゅうり、だいこん、とうがん、にんじん、コーン、シークワーサー、こまつな、フロッキー、しょうが	ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ、ねぎ
小 学 校		C 660 P 21.5 F 21.5	C 574 P 22.6 F 17.3	C 569 P 33.2 F 12.4	C 577 P 32 F 18
中 学 校		C 787 P 25.7 F 23.7	C 701 P 28 F 20.5	C 677 P 37.3 F 13.5	C 724 P 39.7 F 21.2