



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	<p>上野の農家さんから冬瓜 40キログラムの寄贈があり ました。給食では、たっぷりの 冬瓜が入った、そばろ煮 を作る予定です♪ 寄贈して頂いた農家 さんに感謝の気持ちを こめて、おいしく いただいくださいね!</p>	<p>1(火) 冬瓜寄贈献立 さばの照り焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん 冬瓜のそばろ煮</p>	<p>2(水) どこからきたの? おべんとう にら入り卵焼き バナナ ブロッコリーとコーンの マヨネーズ和え 麦ごはん さつま汁</p>	<p>3(木) はなちゃんのみそ汁 鮭のカップ焼き きんぴらごぼう 麦ごはんはなちゃんのみそ汁</p>	<p>4(金) ハリーポッターと 賢者の石 フィッシュ&チップス りんご ガーデンサラダ コッペパン ポテトのスープ</p>	
		あか	あつあげ、さば、とり肉、かにかま、牛乳	とうふ、とり肉、ツナ、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳	とうふ、さけ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	とり肉、牛乳、ツナ、白いんげん豆、白花生、ホキ
		き	でん粉、白ごま、三温糖、サラダ油、麦、米	さつまいも、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、アーモンド、麦、米	ごま油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、小麦粉、無塩バター、パン粉、コッペパン
		みどり	こんにやく、たまねぎ、とうがら、にんじん、しょうが、木くらげ、パパイア、えだ豆	こんにやく、キャベツ、だいこん、にら、にんじん、長ねぎ、バナナ、コーン、ブロッコリー	こんにやく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんにく、ごぼう	こんにやく、オリーブ油、三温糖、サラダ油、小麦粉、無塩バター、パン粉、コッペパン
		小学校	C 628 P 27.9 F 21.7	C 711 P 25 F 23.8	C 585 P 24.9 F 19.1	C 708 P 28.4 F 23.3
中学校	C 772 P 32 F 23.9	C 951 P 31.3 F 28.7	C 736 P 30.9 F 22.6	C 834 P 33 F 27.4		
こ ん だ て	<p>7(月) とんかつのぼうけん とんかつ キャベツの塩昆布和え 麦ごはん 切干大根のみそ汁</p>	<p>8(火) こまったさんの スパゲティ オレンジ イタリアンサラダ スパゲティ・アツラ・ ポロネーゼ 野菜スープ</p>	<p>9(水) カジマヤー祝い献立 グルクンの シークワサーソースがけ 青切り みかん クーディリチー 麦ごはん イナムドゥチ</p>	<p>10(木) 目の愛護デー ブルーベリー ゼリー パパイアの中華和え 麦ごはん マーボーナス</p>	<p>11(金) スポーツの日献立 マグロのみそ焼き のり とり肉とれんごんの甘辛炒め 麦ごはん 冬瓜ともずくの すまし汁</p>	
	あか	ぶた肉、昆布、赤みそ、白みそ、わかめ、糸けずり、チリメン、牛乳	ぶた肉、ウインナー、とり肉、とれレバー、赤いんげん豆、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、牛乳	グルクン、かまぼこ、ぶた肉、甘しりみそ、昆布、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、牛乳	
	き	三温糖、パン粉、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、スパゲティ	でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、水あめ、砂糖、小麦粉、麦、米	
	みどり	こんにやく、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん	きゅうり、セロリ、たまねぎ、とうがら、トマト、にんじん、オレンジ、えのきたけ、しめじ、パセリ、トマト缶、にんにく、木くらげ、こまつな、カリフラワー	こんにやく、だいこん、切干大根、シークワサー果汁、しいたけ、青切りみかん	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、にんにく、しょうが、木くらげ、パパイア、キャベツ、はくさい、ブルーベリー、りんご果汁	
	小学校	C 555 P 19.8 F 16.4	C 582 P 23.1 F 20.3	C 642 P 30.1 F 18.1	C 645 P 23.8 F 18.4	
中学校	C 697 P 24.2 F 18.3	C 707 P 27.7 F 24.1	C 822 P 35.4 F 21	C 846 P 30.9 F 23.5		
こ ん だ て	<p>16(月) スポーツの日</p>	<p>15(火) 十三夜献立 柿 かぼちゃの煮物 吹き寄せご飯 里芋のみそ汁</p>	<p>16(水) 世界食糧デー献立 パンサンスー ミートボールの甘酢炒め 麦ごはん アーサの 中華スープ</p>	<p>17(木) 琉球料理の日 青切り みかん タマナーチャンプルー 紅いも入り 炊き込みご飯 ミーバイ汁</p>	<p>18(金) 食育の日献立 きびなごの磯辺揚げ モーウイの甘酢和え 麦ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	
	あか	あつあげ、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	アーサ、とり肉、ぶた肉、ハム、ツナ、たまご、牛乳	とうふ、ミーバイ、平かまぼこ、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳	赤みそ、白みそ、青のり、きびなご、牛乳	
	き	じゃがいも、でん粉、くり、三温糖、サラダ油、麦、里芋、米	じゃがいも、でん粉、くり、三温糖、サラダ油、麦、里芋、米	でん粉、パン粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、でん粉、グラニュー糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	
	みどり	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、柿、えのきたけ、しめじ、ごぼう、さやいんげん、あお豆	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ、かぼちゃ、こんにやく	こんにやく、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、はくさい、にんにく、木くらげ、春雨、ほうれん草	こんにやく、キャベツ、だいこん、にら、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ごぼう、こまつな、パパイア、青切りみかん	
	小学校	C 580 P 18.8 F 12.3	C 577 P 20.9 F 16.9	C 554 P 26.5 F 13	C 517 P 19.6 F 12.4	
中学校	C 700 P 22.1 F 13.6	C 727 P 25.5 F 19.7	C 692 P 32.4 F 14.8	C 653 P 23.9 F 13.7		
こ ん だ て	<p>21(月) 9ひきのうさぎ 梨 もずく丼 キャベツのスープ</p>	<p>22(火) 14ひきのかぼちゃ かぼちゃコロッケ 大根のゆかり和え 麦ごはん すきやき煮</p>	<p>23(水) おべんとうしろくま ツナサラダ オムライス 肉団子スープ</p>	<p>24(木) イカタコつるつる バナナ 中華あんかけ そば 厚揚げの 中華スープ</p>	<p>25(金) ダイスレンジャー 厚揚げのきのこあんかけ 豆乳 バナナコッタ チーズおから 麦ごはん 呉汁</p>	
	あか	あつあげ、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、かにかま、牛乳	とうふ、ぶた肉、牛肉、たまご、牛乳	とり肉、ツナ、たまご、ぶた肉、牛乳	あつあげ、平かまぼこ、ぶた肉、いかに、牛乳	
	き	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米	三温糖、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米	三温糖、パン粉、でん粉、無塩バター、アーモンド、白ごま、麦、米	でん粉、ごま油、中華めん	
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なし、コーン、しょうが、木くらげ、さやいんげん	きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ、かぼちゃ、こんにやく	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、木くらげ、さやいんげん、パパイア、コーン、グリーンピース	たまねぎ、とうがら、にら、にんじん、長ねぎ、はくさい、バナナ、えのきたけ、にんにく、しょうが、木くらげ、チンゲンサイ	
	小学校	C 540 P 18.9 F 13.5	C 658 P 24.7 F 21.1	C 582 P 23.4 F 18.1	C 538 P 22.4 F 14	
中学校	C 669 P 22.4 F 15.6	C 833 P 30.4 F 25.2	C 695 P 27.2 F 20.5	C 703 P 27.6 F 16.5		
こ ん だ て	<p>28(月) 牛乳カンパイ 係、 オレンジ 親子丼 けんちん汁</p>	<p>29(火) 給食室のいちにち ぶどうゼリー カレーライス カラフルサラダ</p>	<p>30(水) おいものもーさん いも天ぷら ぱるだまのソーネー 麦ごはん ナーシピンブシー</p>	<p>31(木) ハロウィン ハンバーグ オレンジ インゲンときのこのソテー フォカッチャ 魔女のスープ</p>	<p>今日は図書コラボ 給食を予定しています♪ 本にでてくる料理や、 食べものを給食に取り 入れる予定です♪ ぜひ、給食を食べる前 や、食べた後に本を 読んでみてくださいね♪</p>	
	あか	あつあげ、とり肉、たまご、牛乳	とり肉、とれレバー、牛乳	とうふ、ぶた肉、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳	無塩せきベーコン、とり肉、ぶた肉、牛乳、大豆、白花生、白いんげん豆	
	き	三温糖、サラダ油、麦、米	じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、麦、米	さつまいも、白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、小麦粉、紅芋、砂糖、無塩バター、フォカッチャ	
	みどり	こんにやく、みずな、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、オレンジ、しいたけ、ごぼう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ぶどう果汁、ニュービーオーネ缶、アロエ、コーン、リンゴピューレ、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、とうがら、なす、にんじん、はんだま、さやいんげん	じゃがいも、小麦粉、紅芋、砂糖、無塩バター、フォカッチャ	
	小学校	C 594 P 24.3 F 16.8	C 629 P 19.2 F 14.7	C 732 P 25.4 F 27.8	C 566 P 23.1 F 22.2	
中学校	C 735 P 29.8 F 19.6	C 789 P 23.3 F 16.7	C 935 P 31.5 F 34.3	C 696 P 27.4 F 26.2		

※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。