

令和3年 10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

食品群	体内でのはたらき
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	小学校	C=エネルギー 650	P=たんぱく質 32.5	F=脂質 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>た もの たい せつ</p> <h2>食べ物を大切にしよう</h2> <p>みなさんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。</p> <p>給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>約600万トン</p> <p>10/30 食品ロス削減の日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>10月</p> <p>食品ロス削減月間</p> </div> </div>				
	あ か き み ど り	小学校	中学校	小学校	中学校
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
あ か	チーズ チキンカレー わかめのツナあえ 玄米入りごはん	さばのてりやき やさしいため むぎごはん さつまじる	オレンジ まめ豆サラダ オムライス 白菜スープ	ささみチーズフライ ゴーヤチャンプルー なんこうのみそ汁 きびごはん	ブルーベリーゼリー カットコーン あげパン ポトフ
あ か	牛乳、とりにく、だいず、わかめ、ツナ、チーズ	牛乳、ぶたにく、さば、ベーコン、みそ	牛乳、ベーコン、たまご、とりにく、だいず	牛乳、ぶたにく、わかめ、ポーク、とうふ、たまご、とりにく、チーズ、みそ、かつおぶし	牛乳、ウインナー、ベーコン、インゲン豆、きな粉 スキムミルク
あ か	こめ、げんまい、だいず油、じゃがいも、さとう	こめ、むぎ、さつまいも、だいず油、さとう	こめ、だいず油、さとう	こめ、もちきび、だいず油、パン粉	パン、だいず油、アーモンド、さとう、ことう、じゃがいも、ブルーベリーゼリー
あ か	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、だいこん、きゅうり	だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、きゃべつ、たまねぎ、こまつな	ピーマン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、えのき、こまつな、きゃべつ、きゅうり、えだまめ、コーン、オレンジ	なんこう、たまねぎ、にがり、にんじん	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、しめじ、にんにく、コーン
あ か	C 646 P 27.7 F 19.1 C 783 P 32.9 F 21	C 623 P 27 F 22.1 C 799 P 35.3 F 28	C 638 P 27.8 F 21.3 C 765 P 33 F 24.6	C 664 P 27 F 25.4 C 825 P 33.4 F 31.2	C 679 P 25.8 F 20.4 C 823 P 31.2 F 24.1
こ ん だ て	11(月)	12(火) カジマヤー祝	13(水)	14(木)	15(金)
あ か	大学いも ぶたどん しそあえ	みかん 魚てんぷらクープイリチー 黒米ごはん なかみじる	ナムル ショーロンポー むぎごはん マーボー豆腐	プチたいやき キムチあえ やさいそば	ちくわのマヨネーズ焼き ごまあえ きびごはん けんちん汁
あ か	牛乳、ぶたにく、わかめ	牛乳、ぶたにく、なにかみ、こんぶ、かまぼこ、しいら、たまご	牛乳、ぶたにく、とうふ、みぞ、たまご、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、かつおぶし	牛乳、ちくわ、スキムミルク、とうふ、かつおぶし、あおのり
あ か	こめ、むぎ、だいず油、さとう、さつまいも、ごま、水あめ	こめ、黒米、だいず油、さとう、こむぎ	こめ、むぎ、だいず油、さとう、ごま油、ごま、こむぎ、はるさめ、でんぶ	おきなわそば、さとう、ごま油、プチたいやき	こめ、もちきび、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム、さといも、ごま、さとう
あ か	にんじん、たまねぎ、たけのこ、糸こんにゃく、しめじ、しょうが、きゃべつ、だいこん、きゅうり、しそ	こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、きりぼし大根、みかん	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、もやし、ほうれんそう、きゃべつ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、はくさい	しめじ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、きゃべつ
あ か	C 624 P 23.4 F 16.3 C 739 P 28.2 F 17.8	C 651 P 29.9 F 19.8 C 757 P 34.7 F 21.6	C 676 P 27.4 F 24.2 C 817 P 33.1 F 28.4	C 585 P 26.2 F 15.4 C 702 P 32.3 F 18	C 599 P 23.2 F 21.3 C 705 P 26.8 F 23.1
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) りゅうきゅう料理の日	22(金)
あ か	れんこんつくね しらたきいため ごはん 鶏ごぼう汁	みかん きびなごのカレーあげ きびごはん 煮つけ	フルーツヨーグルト ハヤシライス モーウイサラダ げんまいごはん	こくとうあがらさー フーイリチー きびごはん ゆしどうふ	じゃがいもソテー ハンバーグのソースかけ なかよしパン やさいスープ
あ か	牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、きびなご	牛乳、ぎゅうにく、スキムミルク、ツナ、ヨーグルト、黒豆	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、とりにく、ベーコン、ぶたにく
あ か	こめ、じゃがいも、ごま油、だいず油	こめ、もちきび、こむぎ、だいず油、でんぶ	こめ、げんまい、だいず油、さとう	こめ、もちきび、だいず油、ふ、こくとうアガラサー	パン、じゃがいも、バター、さとう
あ か	ごぼう、えのき、ねぎ、きゃべつ、こんにゃく、こまつな、にんじん、れんこん	こんにゃく、にんじん、とうがん、こまつな、みかん	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、しめじ、モーウイ、きゅうり、パイン、もも、みかん、ナタデココ	にんじん、きゃべつ、にら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、だいこん、しめじ、にんにく
あ か	C 559 P 26 F 15.9 C 713 P 33.2 F 20.3	C 634 P 27.1 F 18.1 C 769 P 33 F 21.2	C 663 P 24.9 F 16.9 C 815 P 30.1 F 19.5	C 652 P 27.9 F 19.3 C 782 P 33.9 F 22.6	C 613 P 27.4 F 20.4 C 765 P 33.7 F 24.1
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
あ か	りんご ピビンバ わかめスープ	デークニイリチー 小魚と大豆のみつがらめ きびごはんイナムドゥチ	アーモンドあえ チキンのバジルやき ピラフ とうがんスープ	千草焼 肉じゃが 麦ごはん きこののみそ汁	かぼちゃムース ごぼうのメンチカツ コブサラダ きのこスパゲティ
あ か	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、とうふ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ぶたにく、あつあげ、カエリ、うすあげ、だいず	牛乳、ベーコン、ハム、とりにく	牛乳、ぶたにく、たまご、とりにく、チーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、ガルバンゾー、レッドキドニー、マローファットピース
あ か	こめ、だいず油、ごま、ごま油	こめ、もちきび、だいず油、アーモンド、さとう、ごま、水あめ	こめ、ノンエッグマヨネーズ、だいず油、アーモンド	こめ、むぎ、じゃがいも、だいず油	スパゲティ、だいず油、バター、パン粉、かぼちゃムース
あ か	にんじん、もやし、こまつな、えのき、ながねぎ、りんご、にんにく、しょうが	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、いんげん	にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン、とうがん、ながねぎ、バジル、こまつな、もやし	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース、ほうれんそう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きくらげ、しめじ、こまつな、きゅうり、コーン、きゃべつ
あ か	C 641 P 25.3 F 23.2 C 793 P 30.7 F 27.7	C 598 P 29.7 F 16.9 C 739 P 36.8 F 19.6	C 620 P 29.6 F 25.1 C 740 P 34.7 F 29.3	C 599 P 26 F 16.7 C 748 P 32.2 F 20	C 590 P 25.1 F 27.8 C 716 P 28.7 F 31.2