

令和6年
9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

※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	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	2(月) オクラのあえもの むぎごはん ぎゅうどん ★にらたまスープ	3(火) ひじきいため さばのたつた焼き げんまいごはん なんこうのみそ汁	4(水) ぶどうゼリー きびごはん おやこどん とうがのみそ汁	5(木) いちごヨーグルト ひやしちゅうかのタレ ささみチーズフライ ひやしちゅうか	6(金) りんご ☆チンジャオロース げんまいごはん とうふチゲスープ
あか	わかめ、★たまご、牛乳、ぶた肉、牛肉	とうふ、だいず、みそ、ひじき、牛乳、とり肉、うすあげ、ぶた肉、かまぼこ、さば、でんぶん、しょうゆ、しょうが、ながねぎ	とうふ、みそ、★たまご、牛乳、なまり節、とり肉	とりささみ、ささみチーズフライ、★錦糸卵、牛乳、ヨーグルト	とうふ、みそ、牛乳、ぶた肉
き	でんぶん、油、さとう、ごま、むぎ、こめ	さとう、油、こめ、ローカット玄米	ぶどうゼリー、さとう、油、もちきび、こめ	ごま油、さとう、ごま、中華めん	でんぶん、ごま油、さとう、油、こめ、ローカット玄米
みどり	こんにやく、たまねぎ、にら、モーウィコーン、にんにく、きりぼし、だいこん、木くらげ、しょうが、オクラ	キャベツ、とうがんに、にんじん、なんこう、こまつな、えのき	たまねぎ、とうがんに、にんじん、ながねぎ、ぶどう、缶、アロエ、こまつな、えのき、ほうれん草	きゅうりに、にんじん、木くらげ	たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、りんご、たけのこ、にんにく、白菜、キムチ、しょうが、しめじ、ほうれん草
小学校	C 577 P 27.6 F 16	C 573 P 25.3 F 19.7	C 601 P 26.3 F 14.9	C 649 P 25.6 F 24.3	C 592 P 23.6 F 15.1
中学校	C 706 P 34 F 18.4	C 729 P 32.9 F 24.1	C 738 P 32.5 F 17	C 777 P 30.5 F 29.4	C 715 P 28.6 F 17.2

こ ん だ て	9(月) ぎゅうにゅうかんでん むぎごはん やきとりどん あおなのみそ汁	10(火) ポテトサラダ きんぴらごぼう むぎごはん いしかり汁	11(水) オレンジ げんまいごはん ハヤシライス ☆かいそうサラダ	12(木) 麺ツアー アーモンド和え ちくわのマヨネーズ焼き なごやしめん 愛知	13(金) おかしなビール げんまいごはん ピビンバ はくさいスープ
あか	牛乳、みそ、生揚げ、うすあげ、とり肉、のり	ヨーグルト、みそ、牛乳、生揚げ、とり肉、ハム、鮭	スキムミルク、みそ、☆かいそうサラダ、かにかま、牛乳、ぶた肉	ちくわ、スキムミルク、とりささみ、わかめ、あおのり、牛乳、うすあげ、かつおぶし、生クリーム	ぶた肉、みそ、★錦糸卵、牛乳、とり肉
き	さとう、こむぎ粉、むぎ、こめ	じゃがいも、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ことう、油、バター、ごま、むぎ、こめ	油、さとう、こめ、ローカット玄米	ノンエッグマヨネーズ、さとう、アーモンド、きしめん	ごま油、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米
みどり	にんじん、ながねぎ、はくさい、みかん、缶、えのき、しめじ、ほうれん草	こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、こまつな、しめじ	だいこん、たまねぎ、にんじん、オレンジ、マッシュルーム、マト、にんにく、しめじ	きゅうりに、にんじん、ながねぎ、こまつな	にんじん、はくさい、シーワーカー、にんにく、チンゲン菜、こまつな、しょうが、えのき
小学校	C 585 P 29.2 F 14.5	C 597 P 27 F 18.5	C 602 P 21.5 F 16.9	C 587 P 23.4 F 21.3	C 653 P 25.2 F 21.7
中学校	C 704 P 35.6 F 16	C 733 P 33 F 21.6	C 730 P 25.8 F 19.8	C 657 P 30.7 F 25.9	C 789 P 30.6 F 25.9

こ ん だ て	16(月) 敬老の日 けい 30 ひ 敬老の日	17(火) 十五夜 十五夜だいふく さばのみぞれ焼き 秋のかおりごはん きのこ汁	18(水) ピーズサラダ ドライカレー コーンクリームスープ コッペパン	19(木) 琉球料理の日 オレンジ タマナーチャンプルー クファージュシー ソーキ汁	20(金) フルーツヨーグルト たかなチャーハン ちゅうかスープ からあげ
あか		くり、みそ、牛乳、とり肉、うすあげ、さば	ぶた肉、牛乳、ツナ、だいず、ひじき、レバー	とうふ、宮古みそ、こんぶ、昆布、牛乳、ぶた肉	とうふ、ヨーグルト、黒豆、わかめ、★たまご、牛乳、ぶた肉、とり、しょうゆ、しょうが、みりん、にんにく、たまご、でんぶん
き		さとう、油、こめ	ノンエッグマヨネーズ、さとう、油、コッペ	油、こめ	ごま油、油、ごま、こめ
みどり		だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、えだまめ、しょうが、えのき、しめじ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、きりぼし、だいこん、ブレン	キャベツ、とうがんに、にんじん、オレンジ、ごぼう、こまつな、しょうが、ねぎ	たまねぎ、にら、にんじん、ニンニク、みかん、缶、もも缶、ナタデココ、しいたけ、刻み高菜、漬け、えのき
小学校	C P F	C 594 P 26.2 F 18.2	C 664 P 29.2 F 25.4	C 579 P 33.3 F 17.9	C 602 P 24.2 F 21.4
中学校	C P F	C 709 P 31.2 F 20.7	C 840 P 36.4 F 30.9	C 685 P 38 F 19.9	C 715 P 28.1 F 24.2

こ ん だ て	23(月) 秋分の日 振り替え休日	24(火) 白いんげん豆のフィナンシェ げんまいごはん ☆もずく丼 すまし汁	25(水) 麺ツアー わらびもち 富山 酔のもの とやまブラックラーメン	26(木) 5年欠食 オレンジ クープイリチー げんまいごはん なっとうみそ ☆ゆしどうふ	27(金) とうふハンバーグ にんじんシリシリー むぎごはん へちまスープ
あか		ぶた肉、牛乳、スキムミルク、★たまご、とり肉、☆もずく	わかめ、牛乳、チャーシュー	ツナ、みそ、こんぶ、☆アーサ、牛乳、とうふ、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ、なっとう	とうふ、わかめ、とうふハンバーグ、★たまご、牛乳、とり肉
き		でんぶん、さとう、油、マーガリン(乳)、アーモンド、こむぎ粉、こめ、ローカット玄米、チョコレート	ごま油、さとう、中華めん、わらびもち、きなこ	さとう、油、こめ、ローカット玄米	さとう、油、むぎ、こめ
みどり		たまねぎ、とうがんに、にんじん、コーン、しいたけ、木くらげ、こまつな、しょうが、赤ピーマン	きゅうり、しょうが、だいこん、ながねぎ、シーワーカー、にんにく、オクラ	こんにやく、オレンジ、きりぼし、だいこん、しょうが、えのき	たまねぎ、にんじん、きりぼし、だいこん、えのき、へちま
小学校	C P F	C 623 P 21.8 F 19.9	C 582 P 25.5 F 16.7	C 576 P 25.1 F 15	C 613 P 25.7 F 18.5
中学校	C P F	C 768 P 26.3 F 23.6	C 703 P 31.1 F 19.4	C 702 P 30.5 F 16.8	C 746 P 31 F 20.9

こ ん だ て	30(月) 花やさいサラダ ぶたキムチいため げんまいごはん さかな汁	<p>夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>生活リズムのととのえ方</p> <p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的にすごす</p>				<p>朝食の大切さも考えよう</p> <p>朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。</p>
あか	みそ、牛乳、ぶた肉、めばる					
き	さとう、油、アーモンド、こめ、ローカット玄米					
みどり	こんにやく、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、白菜、キムチ、ごぼう、ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ、しょうが、しめじ、ほうれん草					
小学校	C 593 P 24.9 F 21.7					
中学校	C 732 P 30.6 F 25.9					