令和6年
7月･8月の予定献立表

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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場
TEL:　0980-76-2455
FAX:　0980-76-2480

※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。
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
※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。

《7月欠食予定》
なし

≪無償提供品のご案内≫

「宮古島市学校給食
推進プロジェクト」

・宮古島市役所産業振興局様による、地産地消を推進するための活動
・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
・一次加工による食材の利活用推進
・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援
・給食への提供

宮古島市産食材各種
（詳細は右記の案内板に記載）
提供日：10日

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・パパイヤ・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しょう。

7月１日～３１日は
県産品奨励月間です

2024年テーマ
『これイイね！
笑顔はじける
県産品』

	7/1(月) 半夏生	2(火)	3(水) 7/6ナンの日献立	4(木) 7/7七夕献立	5(金) 7/7冷やし中華の日献立
こんだて	なすのうまに さばのみそに むぎごはん アーサのすましじる	こまつなとチキンのサラダ もずくみそ カルシウムたっぷりごはん やさいちゃんぷるー	カラフルサラダ カレーミート ナン ポトフ	たなばたゼリー チョレギサラダ (むぎごはん)(プルコギ) プルコギどん あまのがわじる	オレンジ (めん)(やさい) スープ ひやしちゅうか はくさいのちゅうかいため
小学校	C 633 P 30.5 F 20.2	C 587 P 20.5 F 13.5	C 497 P 22.7 F 22.1	C 639 P 23.8 F 19.3	C 588 P 24 F 17.1
中学校	C 782 P 37.4 F 23.8	C 726 P 24.9 F 15.3	C 622 P 27.9 F 26.9	C 781 P 29.2 F 23.2	C 720 P 29.1 F 20

	8(月) 7/10納豆の日献立	9(火)	10(水) みゃーく食材の日	11(木) ラーメンの日	12(金) 食育～石川県～
こんだて	オクラとなっとうのあえもの とりにくのてりやき わかめごはん とうにゅういりとんじる	オレンジ あつあげのみそチーズやき むぎごはん にくじゃが	畑(ばり)サラダ れいとうマンゴー (むぎごはん)(とうがんのまぐろそぼろあんかけ) とうがんのまぐろそぼろあんかけどん アーサのみそしる	バナナ (めん)(やさいいりスープ) みそラーメン きくらげのちゅうかサラダ	れんこんのきんぴら ぶりフライ カルシウムたっぷりごはん めったじる
小学校	C 540 P 27 F 12.5	C 633 P 23.4 F 14.9	C 599 P 27.5 F 11.6	C 584 P 24.5 F 18.5	C 747 P 29.3 F 22.2
中学校	C 658 P 33 F 14.1	C 817 P 31 F 20.4	C 730 P 33.6 F 12.8	C 743 P 30.3 F 22	C 886 P 34.1 F 23.9

栄養指導目標：
暑さに負けない
食事をしよう

《体を涼しくする夏野菜》
夏が旬の野菜にはピーマン・トマト・とうもろこし・ズッキーニ・きゅうり・なす・ゴーヤーなどがあります。夏野菜には体を冷やす働きがあります。また旬の野菜は栄養価が高いので、積極的に取り入れましょう。

	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 7/20ハンバーガーの日献立
こんだて	べにいもとコーンのサラダ くるまふのチキンナゲット えだまめピラフ あおなスープ	たたききゅうり (むぎごはん)(マーボーへちま) マーボーへちまどん わかめスープ	オレンジ (むぎごはん)(カレールー) なつやさいカレー ブロッコリーとポテトのサラダ	スライスチーズ くりいもとえだまめのサラダ (スライスチーズ)(ミートソースハンバーグ)(バーガーパン) ミートソースチーズバーガー オニオンスープ
小学校	C 601 P 23 F 21.6	C 609 P 25.1 F 20.6	C 653 P 21.3 F 18.4	C 678 P 27.3 F 28.2
中学校	C 757 P 29.1 F 26.4	C 746 P 30.8 F 24.6	C 805 P 25.7 F 21.9	C 816 P 32.9 F 33.9

	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金) 8/31野菜の日献立
こんだて	オレンジ てづくりおかかふりかけ むぎごはん とうがんンブシー	オレンジ (むぎごはん)(にくそぼろ) にくそぼろごはん えのきとわかめのすましじる	(めん)(しる)(にく)(かまぼこ) みやこそば はくさいとしおこんぶのあえもの	オレンジ (むぎごはん)(カレールー) やさいたっぷりカレー モーウイサラダ
小学校	C 515 P 21.5 F 12.9	C 573 P 22.9 F 17.5	C 543 P 30.5 F 13.9	C 607 P 17.3 F 17.1
中学校	C 629 P 26.2 F 14.5	C 701 P 27.5 F 20.4	C 663 P 37 F 16.1	C 748 P 20.3 F 20