

令和3年
5月の予定献立表



食品群	体内でのほたらき
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

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

きいろのなかまをさがそう!!

5月のこんだてで、「きいろのなかま」になるたべものにはどんなものがあるだろう?

からだをうごかすエネルギーになる栄養がはいっているよ!

6(木)こどもの日(5/5)にちなんで

7(金)ゴーヤーの日(5/8)にちなんで

あか	牛乳、油あげ、わかめ、とうふ、みそ、いわし、ツナ	牛乳、ぶたにく、納豆、みそ、うすあげ、とうふ、ぶたにく、たまご、糸けずり
き	米、麦、でん粉、サラダ油、さんおんとう、白ごま、しょうしんこ、あずき	米、もちきび、さんおんとう、じゃがいも、サラダ油
みどり	たけのこ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、たまねぎ、パイナップル、きゅうり、コーン	ながねぎ、とうがん、こまつな、こんにやく、ゴーヤー、にんじん、キャベツ、きくらげ、バナナ
小学校	E 613 P 21.6 F 18.0	E 631 P 23.4 F 16.7
中学校	E 767 P 27.7 F 23.1	E 819 P 29.0 F 19.8

あか・き・みどりの食品グループ

こんだて	10(月)こ(5)くとう(10)の日 あふ(黒糖蒸しケーキ) 牛乳 にがなのごま和え 麦ごはん 冬瓜のカレー煮	11(火) ゴーヤーのツナ和え 牛乳 ネーブル 中華ちまき風 たきこみご飯 ワンタン スープ	12(水)アセロラの日 グルクンのから揚げ 牛乳 アセロラゼリー フーイリチー 麦ごはん とうふのみそ汁	13(木) ネーブル 牛乳 野菜そば さつまいも サラダ	14(金) フルーツポンチ 牛乳 チリコンカン コッパン キャベツのクリーム煮
あか	牛乳、とりひき肉、あつあげ、たまご、みそ	牛乳、ぶたにく、大豆、ぶたにく、ツナ	牛乳、とうふ、みそ、グルクン、たまご、ぶたにく、糸けずり	牛乳、かまぼこ、ぶたにく	牛乳、とりにく、白花豆、大豆、赤いんげん豆、ぶたひきにく
き	米、麦、さんおんとう、でん粉、白ごま、サラダ油、ことう、こむぎこ、黒ごま	米、もち米、麦、サラダ油、こむぎこ、ごま油、でん粉、さんおんとう、白すりごま	米、麦、こむぎこ、でん粉、ふ、サラダ油、さとう	おきなそば、サラダ油、さつまいも、さんおんとう、マヨネーズ	コッパン、じゃがいも、バター、こむぎこ、白玉粉
みどり	とうがん、あおまめ、えのき、たまねぎ、にがな、キャベツ、もやし	きくらげ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、ゴーヤー、もやし、パイナップル、ネーブルオレンジ	こまつな、えのき、パイナップル、にんじん、からしな、アセロラ果汁	しいたけ、もやし、にんじん、からしな、きゅうり、ネーブルオレンジ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ、きくらげ、トマト缶、パイン缶、もも缶、みかん缶、レーズン、シーワーカー果汁
小学校	E 650 P 20.6 F 15.3	E 529 P 23.3 F 16.0	E 656 P 30.0 F 19.2	E 576 P 21.9 F 20.6	E 698 P 26.8 F 19.5
中学校	E 802 P 24.7 F 17.3	E 638 P 28.1 F 18.4	E 789 P 34.7 F 22.3	E 699 P 26.4 F 24.4	E 836 P 31.4 F 22.5
こんだて	17(月) しいらのみそマヨ焼き 牛乳 梅かつお和え 麦ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物	18(火) かぼちゃと豆のサラダ 牛乳 ネーブル 野菜スープ スパゲティミートソース	19(水)食育の日 うむくじ天ぷら 牛乳 もずくスープ 冬瓜のそぼろあんかけ丼	20(木) ごま菓子 牛乳 チンジャオロースー 麦ごはん アスパラと卵のスープ	21(金) きびなごの甘酢かけ 牛乳 りんご わかめごはん 筑前煮
あか	牛乳、ぶたにく、しいら、みそ、糸けずり	牛乳、ぶたひきにく、ぶたレバー、とりひきにく、ウインナー、ミックスピーンズ、チーズ、ヨーグルト	牛乳、ぶたひきにく、大豆、もずく、とうふ	牛乳、ベーコン、たまご、ぎゅうにく	牛乳、とりにく、ちくわ、あつあげ、きびなご、わかめ
き	米、麦、じゃがいも、サラダ油、さんおんとう、マヨネーズ、白ごま	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう	米、麦、サラダ油、さんおんとう、でん粉、タピオカ粉、ペイイも、グラニューとう	米、麦、さんおんとう、ごま油、でん粉、白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マシュマロ、バター	米、麦、サラダ油、さんおんとう、でん粉、こむぎこ
みどり	きりぼしだいこん、にんじん、こんにやく、あおまめ、こまつな、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、きくらげ、トマト缶、とうがん、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ、ネーブルオレンジ、シーワーカー果汁	とうがん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きくらげ、こまつな	アスパラガス、レタス、きくらげ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	たけのこ、にんじん、だいこん、こんにやく、いんげん、りんご
小学校	E 661 P 28.2 F 21.4	E 616 P 23.8 F 20.8	E 635 P 17.7 F 17.2	E 674 P 23.7 F 25.5	E 566 P 22.0 F 14.5
中学校	E 871 P 44.9 F 26.4	E 753 P 28.4 F 25.0	E 785 P 20.9 F 20.1	E 838 P 28.8 F 30.9	E 687 P 26.5 F 16.6
こんだて	24(月) さばのごまみそ焼き 牛乳 ネーブル なすとピーマンの甘辛炒め 麦ごはん アーサ汁	25(火) 大学かぼちゃ 牛乳 千切りイリチー 麦ごはん 赤魚のみそ汁	26(水) フルーツヨーグルト 牛乳 (とんかつ) カツカレー	27(木) 鮭のホイル焼き 牛乳 小松菜ともやしのごま和え 麦ごはん けんちん汁	28(金)フランス料理 豚肉のロベール風 牛乳 キャベツのレモン和え 黒糖パン ジュリエンスープ
あか	牛乳、アーサ、とうふ、さば、みそ、ぶたにく、うすあげ	牛乳、あかきかな、とうふ、みそ、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、大豆、ぶたにく、ヨーグルト	牛乳、うすあげ、さけ、みそ、たまご	牛乳、ベーコン、ぶたにく、チーズ
き	米、麦、サラダ油、さんおんとう、ごま油、でん粉、白ごま	米、麦、サラダ油、はちみつ、黒ごま	米、麦、じゃがいも、サラダ油、パン粉、でん粉	米、麦、マヨネーズ、白ごま、さんおんとう	ことうパン、バター、こむぎこ、さんおんとう、オリーブ油
みどり	なす、ピーマン、にんじん、きりぼしだいこん、きくらげ、ネーブルオレンジ	にんじん、はくさい、ねぎ、きりぼしだいこん、パイナップル、こんにやく、かぼちゃ	なす、たまねぎ、ピーマン、パイン缶、もも缶、みかん缶、アロエ、レーズン	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、ながねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ、えのき、しめじ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのき、みずな、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、きゅうり、コーン、レモン果汁
小学校	E 636 P 27.9 F 21.1	E 661 P 26.9 F 18.5	E 734 P 23.4 F 19.7	E 590 P 25.6 F 19.7	E 642 P 26.2 F 24.4
中学校	E 766 P 33.2 F 24.8	E 816 P 32.5 F 21.7	E 893 P 26.1 F 22.9	E 723 P 31.2 F 23.3	E 759 P 31.3 F 28.9

31(月)

ギョーザ 牛乳
ネーブル にならじゃが
麦ごはん 春雨スープ

あか	牛乳、ぶたひきにく、みそ
き	米、麦、ごま油、白ごま、じゃがいも、サラダ油、さんおんとう、でん粉、はるさめ
みどり	もやし、にんじん、にら、たまねぎ、こまつな、きくらげ
小学校	E 625 P 18.4 F 16.3
中学校	E 800 P 22.9 F 20.7

5/10(月)はことう 黒糖の日!

12月~3月の製糖期を終え、黒糖の販売が本格的に始まる時期です。宮古島で「あふ」とよばれる黒糖あじの蒸しケーキは、沖縄本島では「アガラサー」とよばれています。

5/28(金) フランスを味わおう♪

豚肉のロベール風 フランスの料理人・ロベールさんが考えたといわれるソースが特徴です。

ジュリエンスープ 「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「千切り」のことです。さて、どんな形でしょう…? 食べる前にたしかめてみましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※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」で内容を確認してください。 ※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。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。