



食品群	体内でのたはらき
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: 76-6245
FAX: 76-6299

～食と子どもの健康展～

沖縄県学校給食会



または、QRコードを読み取ってけんさく

7月の県産品奨励月間にちなみ、
『食と子どもの健康展』が開さいされます♪
今年、沖縄県学校給食会ホームページにて、
オンライン開さいとなります。
けんさくして見に来てくださいね♪
※公開期間：令和4年7月1日～3月末

～内容～

- ・調理場の紹介
- ・宮古島の郷土料理について
- ・宮古島で収穫される食べ物
- ・伊良部島のマグロについて
- ・調理場をのぞいてみよう（動画） など

1(金)	豚肉のしょうがやき ネーブル 切干大根のゆかりマヨあえ 麦ごはん 具だくさん汁
あつあげ、ハム、とり肉、牛乳、ぶた肉	
じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、米	
キャベツ、きゅうり、切干大根、とうがんと、にんじん、コーン、しょうが、こまつな、こんにやく、ゆかり、ネーブルオレンジ	
C 594 P 26.1 F 17.9	
C 709 P 28.9 F 20.1	

こ
ん
だ
て

あ
か
き

み
ど
り

小
学
校
中
学
校

4(月)	5(火)	6(水)	7(木) 七夕の日	8(金) 上野中「弁当の日」
ツナサラダ なすのスパゲティ ふわふわ卵スープ	さわらのゴマやき れんこんの甘辛いため とりめし 豆乳みそ汁	ネーブル ひじきチーズサラダ あげパン ポークビーンズ	セタゼリー 三色丼 セタそうめん汁	ゴーラとなまり節の カレーマヨあえ うまかつん スタミナ納豆 麦ごはん パパイアのコロコロ煮
とり肉、鶏卵、ツナ、チーズ、牛乳	あぶらあげ、豆乳、さわら、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、牛乳	ぶた肉、ツナ、大豆、ひじき、きな粉、チーズ、牛乳	ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、魚そうめん、鶏卵、牛乳	あつあげ、納豆、なまり節、ぶた肉、とりひき肉、うまかつん、牛乳
オリーブ油、三温糖、サラダ油、白ごま、スパゲティ、パン粉	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、黒ごま、白ごま、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、小麦粉、コッペパン	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、セタゼリー	でん粉、ごま油、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米
キャベツ、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、トマト缶、にんにく、木くらげ、パパイヤ	たまねぎ、にんじん、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、こまつな、あお豆、こんにやく、れんこん、インゲン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ネーブルオレンジ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、しいたけ、こまつな、オクラ	こんにやく、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ゴーヤー、モウイ、コーン、シークワーサー果汁、にんにく、しょうが、パパイヤ、インゲン
小学校 C 533 P 24.4 F 17.3	小学校 C 668 P 31.4 F 25.7	小学校 C 727 P 35.9 F 30.8	小学校 C 605 P 22.8 F 16.6	小学校 C 709 P 28.9 F 26.3
中学校 C 650 P 29.7 F 20.5	中学校 C 820 P 38.5 F 30.8	中学校 C 854 P 35.9 F 34	中学校 C 736 P 27.7 F 19.5	中学校 C 859 P 34.5 F 30.6

11(月)	12(火) 博愛の日	13(水)	14(木)	15(金) マンゴーの日
りんご ささみとアーモンドのサラダ 大葉とじゃこの トマトと卵の チャーハン	ネーブル ゴーヤーチップス もずく丼 とうがんとみそ汁	ハンバーグのソースかけ 桑の実ジャム 野菜ときのこのソテー なかよしパン レンズ豆のスープ	スイカ 肉まん みそラーメン あつあげと野菜の 中華いため	伊良部マグロのメンチカツ マンゴー にんじんシリシリ 麦ごはん アーサのみそ汁
鶏卵、とりささみ、チリメン、牛乳、かまぼこ	とうふ、もずく、ぶたひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	ベーコン、とり肉、牛乳、レンズ豆、白花生、白いんげん豆、ハンバーグ	あつあげ、なると、ぶた肉、赤みそ、肉まん、牛乳	とうふ、アーサ、鶏卵、ツナ、赤みそ、白みそ、マグロのメンチカツ、牛乳、かまぼこ
ごま油、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、白ごま、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、三温糖、小麦粉、バター、桑の実ジャム、なかよしパン	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、中華めん	サラダ油、麦、米
キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、トマト、にら、にんじん、シークワーサー果汁、りんご、にんにく、しょうが、しそ	たまねぎ、とうがんと、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな、インゲン、ネーブルオレンジ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しめじ、まいたけ、パセリ、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、スンシー、もやし、すいか、にんにく、しょうが、木くらげ	たまねぎ、にら、にんじん、パパイヤ、マンゴー
小学校 C 607 P 24 F 19.9	小学校 C 643 P 20.4 F 18.7	小学校 C 651 P 26.6 F 20.4	小学校 C 596 P 24.1 F 19.3	小学校 C 628 P 22 F 19.9
中学校 C 736 P 28.9 F 23.6	中学校 C 786 P 24.2 F 21.9	中学校 C 778 P 32.6 F 24.3	中学校 C 699 P 28.1 F 22.4	中学校 C 761 P 26.4 F 23.4

18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	待ちに待った夏休み！ 長いお休みは、生活リズムがくずれやすくなります。学校がある日と同じように、早ね・早おきをこころがけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりとりましょう！ 2学期も元気に会いましょう！ 夏休みも牛乳をわすれずに
海の日	きびなごのシークワーサーかけ オクラのごまあえ 黒小豆ごはん かぼちゃのみそ汁	バナナむしケーキ 夏野菜カレー コーンサラダ	7月15日はマンゴーの日 「マンゴーの日」にちなみ、宮古島市から冷凍マンゴーの無償提供があります♪たくさんの子どもたちに、宮古産マンゴーを味わってほしいとの思いからです。 感謝しておいしくいただきますね♪
	ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、黒小豆、きびなご、牛乳	豆乳、とり肉、とりレバー、鶏卵、チーズ、牛乳	
	でん粉、白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、ことう、サラダ油、麦、米	
	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、シークワーサー果汁、オクラ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、なす、ピーマン、バナナ、コーン、リンゴピューレ、にんにく、ウージパウダー、あお豆、へちま	
小学校 C 589 P 24.5 F 16	小学校 C 752 P 23.4 F 19.9	小学校 C 752 P 23.4 F 19.9	
中学校 C 726 P 29.6 F 18.4	中学校 C 938 P 28.4 F 23.7	中学校 C 938 P 28.4 F 23.7	

魅力たっぷり 県産品
県産品奨励月間
7.1 ▶ 31

7月は県産品奨励月間です。沖縄県産、宮古島産の食材を積極的に活用した給食を提供します♪

沖縄の太陽をいっぱいにあびた県産野菜。ビタミン、ミネラルが豊富なため、夏の暑さから人々を守ってくれます

ゴーヤー (ゴーラ)	シークワーサー	オクラ	パパイヤ (まんじゅう)	じゃがいも
マンゴー	ピーマン	ナス	へちま (なびゃーら)	シブイ (スウ)

たんぱく質やカルシウム、ミネラルがふくまれています。宮古島や沖縄の郷土料理にはかせません。

カツオ (なまり節)	マグロ	しまとうふ
アーサ	もずく (スヌウ)	

ミヤーク ヌ フォームヌ ヤ ノーユ ファイヤーマイ
(宮古の食べものはなにを食べても)
ズミ ドウ (じょうとう だよ～！)

※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4200円、中学校4600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。