



食品群	体内ではたらく
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

こ ん だ て	<p>生活リズムを整えよう!</p> <p>休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう</p> <p>1日を元気にスタートさせるには...</p> <p>あさ日を あびよう</p> <p>TOILET 行ってきまーす!</p> <p>朝ごはんを たべよう</p> <p>トイレに いこう</p> <p>しょうじ まえ 食事の前は て 手あらいを わすれず</p> <p>あら のに ぬ 洗い残しの多い ところも意識して あら 洗しましょう。</p>		<p>1(木) 2学期始業式</p> <p>牛乳</p> <p>小魚とアーモンドの甘がらめ</p> <p>冬瓜のそぼろ もずくのみそ汁 あんかけ丼</p>	<p>2(金) トーカチ(88歳) 祝い</p> <p>牛乳</p> <p>きたばんびん</p> <p>クープイリチー</p> <p>クワアージュシー イナムドウチ</p>	
	あか き みどり 小学校 中学校	<p>とうふ、もずく、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、大豆、カエリ、牛乳</p> <p>かまぼこ、ぶた肉、甘ロしのみそ、ひじき、昆布、たまご、牛乳、平かまぼこ</p> <p>でん粉、水あめ、三温糖、こくとう、サラダ油、アーモンド、白ごま、麦、米</p> <p>たまねぎ、とうがんと、にんじん、ねぎ、しょうが、木くらげ、あお豆</p> <p>こんにやく、切干大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう</p>		<p>かまぼこ、ぶた肉、甘ロしのみそ、ひじき、昆布、たまご、牛乳、平かまぼこ</p> <p>三温糖、こくとう、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米</p> <p>こんにやく、切干大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう</p>	
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) 重陽の節句
あか き みどり 小学校 中学校	<p>牛乳</p> <p>バナナ蒸しケーキ</p> <p>夏野菜カレー コーンサラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>おから炒め</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>かまぼこにく</p> <p>汁そば 野菜チャンプルー</p>	<p>牛乳</p> <p>ごま菓子</p> <p>海そうサラダ</p> <p>麦ごはん マーボーへちま</p>	<p>牛乳</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>五目きんぴら</p> <p>栗ご飯 すまし汁</p>
あか き みどり 小学校 中学校	<p>豆腐、とり肉、とりレバー、チーズ、たまご、牛乳</p> <p>じゃがいも、こくとう、サラダ油、麦、米</p> <p>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、なんこう、へちま</p> <p>C 745 P 23.3 F 19.9 C 929 P 28.4 F 23.5</p>	<p>あつあげ、おから、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、ひじき、ししゃもフライ、牛乳</p> <p>サラダ油、麦、米</p> <p>こんにやく、からしな、キャベツ、とうがんと、にんじん、ねぎ、しょうが、ごぼう</p> <p>C 546 P 21 F 16.4 C 692 P 27 F 20.2</p>	<p>とうふ、鶏卵、ツナ、糸けずり、牛乳、ぶた肉、平かまぼこ</p> <p>三温糖、サラダ油、沖縄そば</p> <p>キャベツ、にら、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、パパイア、りんご</p> <p>C 617 P 35.4 F 21.9 C 729 P 40.4 F 25.4</p>	<p>とうふ、豚ひき肉、レバー、大豆、赤みそ、茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、かにかま、牛乳</p> <p>コーンフレーク、でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、マシュマロ、無塩バター、麦、米</p> <p>きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、木くらげ、へちま</p> <p>C 724 P 26.6 F 27 C 904 P 32.4 F 32.9</p>	<p>とうふ、ぶた肉、とり肉、牛乳</p> <p>ごま油、くり、三温糖、白ごま、もちぎび、麦、米</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう、パパイア、こんにやく</p> <p>C 580 P 23.2 F 17.8 C 705 P 27.8 F 20.3</p>
こ ん だ て	12(月) 旧暦十五夜献立	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あか き みどり 小学校 中学校	<p>牛乳</p> <p>ふきやぎ</p> <p>パルダマの酢みそ和え</p> <p>ゆかりごはん アーサ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ネーブル</p> <p>ホイコーロー</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>牛乳</p> <p>梨</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コーンライス チキンのトマト煮</p>	<p>牛乳</p> <p>しいらのごまみそ焼き</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>麦ごはん なんこうのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>ナッツ入りコールスローサラダ</p> <p>バーガーパン ベジタブルスープ</p>
あか き みどり 小学校 中学校	<p>とうふ、ちくわ、白みそ、アーサ、牛乳</p> <p>白玉粉、小豆、グラニュー糖、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>きゅうり、もやし、コーン、しょうが、パルダマ、ゆかり</p> <p>C 577 P 18.9 F 10.6 C 711 P 22.5 F 11.6</p>	<p>ぶた肉、わかめ、牛乳</p> <p>中華めん、ごま油、三温糖</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ネーブルオレンジ</p> <p>C 489 P 25.3 F 14.6 C 587 P 30.4 F 16.7</p>	<p>ベーコン、とり肉、ひじき、牛乳</p> <p>じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖、マカロニ、無塩バター、麦、米</p> <p>きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、なし、コーン、トマト缶、にんにく</p> <p>C 657 P 21.2 F 22 C 804 P 25.8 F 26.3</p>	<p>あつあげ、しいら、とり肉、赤みそ、白みそ、牛乳</p> <p>三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>切干大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、こまつな、なんこう</p> <p>C 581 P 25.6 F 18.1 C 707 P 30.9 F 20.6</p>	<p>ベーコン、ハンバーグ、牛乳</p> <p>じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、アーモンド、バーガーパン</p> <p>キャベツ、きゅうり、とうがんと、にんじん、しめじ、ブロッコリー</p> <p>C 594 P 22.8 F 23.5 C 712 P 27.6 F 28.4</p>
こ ん だ て	<p>一年中で月が一番きれいな時期です。実りの季節でもあり、収穫への感謝をあらわすため、小豆をまぶした「ふきやぎ」を仏だんに供えます。もちの白は月を、小豆は星をイメージしているともいわれています。</p> <p>敬老の日</p>		20(火) 食育の日献立	21(水)	22(木) シークワーサーの日
あか き みどり 小学校 中学校	<p>牛乳</p> <p>フーイリチー</p> <p>ネーブル</p> <p>もずくみそ</p> <p>麦ごはん 伊良部マグルの だんご汁</p>		<p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麦ごはん スーミータン</p>	<p>牛乳</p> <p>きびなごの シークワーサーがけ</p> <p>にがなのスーナー</p> <p>麦ごはん ムンクグアー</p>	<p>牛乳</p> <p>9月22日は「沖縄シークワーサー」の日。9年かかりで実をつける沖縄在来のかんきつ類のことを、「九年母」(くねんぼ・島言葉でクニブ)と呼んでいました。ゴロ合わせで9月22日が記念日となりました。</p> <p>秋分の日</p>
あか き みどり 小学校 中学校	<p>もずく、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、糸けずり、マグルだんご、牛乳</p> <p>三温糖、サラダ油、ふ、麦、米</p> <p>からしな、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、パパイア、ネーブルオレンジ</p> <p>C 586 P 22.9 F 14.1 C 713 P 27.4 F 16</p>		<p>とうふ、鶏卵、ツナ、牛乳、はるまき</p> <p>でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>きゅうり、にら、もやし、コーン、にんにく、しいたけ、春雨、ほうれん草</p> <p>C 651 P 19.2 F 23.3 C 809 P 23.2 F 27.7</p>	<p>あつあげ、とうふ、豚肉、ツナ、白みそ、昆布、きびなご、牛乳</p> <p>でん粉、白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米</p> <p>こんにやく、からしな、キャベツ、だいこん、にんじん、シークワーサー果汁、にがな、インゲン、ウージパウダー</p> <p>C 627 P 28 F 20.2 C 769 P 34 F 24.1</p>	<p>とうふ、ぶた肉、鶏卵、チーズ、チリメン、牛乳</p> <p>じゃがいも、ごま油、三温糖、こくとう、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>しらたき、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、木くらげ、いんげん</p> <p>C 628 P 27.3 F 19.8 C 777 P 33.6 F 23.3</p>
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あか き みどり 小学校 中学校	<p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>麦ごはん 冬瓜のカレー煮</p>	<p>牛乳</p> <p>紅芋もち</p> <p>親子丼 根菜のごまみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>鮭のコーンマヨ焼き</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>コッペパン きこの クリームスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>目玉焼き</p> <p>パンパンジー</p> <p>ナシゴレンキャベツのスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>チーズ入り卵焼き</p> <p>ごまジャコあえ</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>
あか き みどり 小学校 中学校	<p>あつあげ、とりひき肉、とりレバー、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛乳</p> <p>でん粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米</p> <p>きゅうり、たまねぎ、とうがんと、えのきたけ、コーン、にんにく、あお豆、バナナ</p> <p>C 654 P 22.3 F 20.1 C 852 P 27.6 F 24.3</p>	<p>あつあげ、とり肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、きな粉、牛乳</p> <p>タピオカ粉、白ごま、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、麦、紅芋、米</p> <p>みずな、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、ほうれん草</p> <p>C 696 P 25 F 19.2 C 862 P 30.3 F 22.4</p>	<p>さけ、とり肉、牛乳、白みそ、白花生、白いんげん豆</p> <p>じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、コッペパン、無塩バター</p> <p>たまねぎ、しめじ、パセリ、ハイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、マッシュルーム、コーン、レーズン</p> <p>C 639 P 29.2 F 21.2 C 758 P 34.4 F 24.9</p>	<p>ベーコン、とり肉、とりさきみ、牛乳、目玉焼き</p> <p>白ごま、ごま油、三温糖、麦、米</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、トマト缶、しょうが、しいたけ、木くらげ、ウージパウダー、こまつな</p> <p>C 563 P 22.3 F 19.2 C 685 P 26.2 F 22.4</p>	<p>とうふ、ぶた肉、鶏卵、チーズ、チリメン、牛乳</p> <p>じゃがいも、ごま油、三温糖、こくとう、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>しらたき、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、木くらげ、いんげん</p> <p>C 628 P 27.3 F 19.8 C 777 P 33.6 F 23.3</p>

※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。