

令和5年  
10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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたつき
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
中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	2(月)	フルーツヨーグルト ハヤシライス ブロッコリーサラダ	3(火)	アーサ入り卵焼き 肉じゃが ごはん きのこのみそ汁	4(水)	魚のみそマヨネーズ焼き パパイイリチー ごはん シカムドウチ	5(木)	オレンジ れんこん入りつくね ごはん ごぼうサラダ きむたくごはん すまし汁	6(金)	かぼちゃサラダ ハンバーグのソースかけ コッペパン ミネストローネーブ
	あか	牛乳、ぎゅうにく、スキムミルク、ヨーグルト、くろまめ	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、アーサ、とうふ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、ポーク、赤魚、みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ、とり、く、ツナ、とり	牛乳、ベーコン、ハム、とり、ぶたにく、白インゲン豆				
	き	こめ、むぎ、油、こむぎこ	こめ、油、じゃがいも、さとう	こめ、油、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま	コッペパン、マヨネーズ、さとう				
	みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、パイン缶、黄桃缶、ミカン缶、ナタデココ	たまねぎ、にんじん、コンニャク、えだまめ、しめじ、しいたけ、えのき、こまつな	コンニャク、しいたけ、とうがん、しょうが、パパイア、にんじん、にら、たまねぎ	にんじん、きくらげ、えだまめ、ほくさいキムチ、だいこん、えのき、ごぼう、いんげん、オレンジ	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン				
	小学校	C 650 P 24.2 F 17	C 639 P 31.3 F 19	C 629 P 36 F 19.3	C 603 P 26.5 F 20.7	C 678 P 25 F 28.9				
中学校	C 803 P 28.9 F 19.7	C 794 P 38.5 F 22.6	C 744 P 37.9 F 21.9	C 755 P 32.5 F 26.8	C 849 P 30.6 F 34.8					

こ ん だ て	9(月)	スポーツの日	10(火)	ギョウザ パンサンス 麦ごはん マーボー豆腐	11(水)	オレンジ タマナーチャンプルー 油みそ ごはん チムシンジ	12(木)	ぶどう わかめのツナあえ チキンカレー	13(金)	切り干し大根のあえもの 豚肉のしょうが焼き きびごはん もずくスープ
	あか		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、とり、く、だいず、ツナ、わかめ	牛乳、ぶたにく、もずく、ツナ			
	き		こめ、むぎ、油、さとう、ジャガイモ、ごま油、でんぷん、はるさめ、ごま、こむぎこ	こめ、油、さとう	こめ、油、さとう	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ	こめ、もちきび、油、ほちみつ、さとう、ごま			
	みどり		しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし	にんじん、だいこん、にんにく、しいたけ、きやべつ、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、だいこん、きゅうり、ぶどう	えのき、チンゲンサイ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、きゅうり、切り干し大根				
	小学校	C 667 P 26.5 F 22.9	C 590 P 26.1 F 18.8	C 621 P 22.9 F 14	C 613 P 29.9 F 15.3					
中学校	C 807 P 32 F 26.9	C 745 P 31.8 F 22	C 779 P 27.7 F 15.9	C 756 P 37 F 17.5						

こ ん だ て	16(月)	うまかってん わかめスープ ちゅうかどん	17(火)	ちくわのマヨネーズやき ひじきいため 麦ごはん けんちん汁	18(水)	なし パパイアサラダ チョコジャム コッペパン やさいとチキンの煮こみ	19(木)りゅうきゅう料理の日	だいこんのレモンづけ フータシャー ごはん ゆしどうふ	20(金)カジマヤー祝献立	いももち クープイリチー 黒米ごはん なかみ汁
	あか	牛乳、ぶたにく、ウズラ卵、わかめ、とうふ、だいず、小魚、アーサ、こんぶ	牛乳、とうふ、ひじき、ぶたにく、だいず、ちくわ、スキムミルク、かつお節、うすあげ	牛乳、とり、く、ハム	牛乳、ぶたにく、ハム	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、ぶたにく、ぶたなみ、こんぶ、かまぼこ			
	き	こめ、むぎ、油、さとう、アーモンド、ひまわりの種、松の実、カボチャの種、ごま、こむぎこ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、さいとも、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム	コッペパン、こむぎこ、じゃがいも、さとう、チョコジャム	コッペパン、こむぎこ、じゃがいも、さとう、チョコジャム	こめ、油、ふ、さとう	こめ、くろこめ、油、さとう、べにいも、さとう			
	みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ほくさい、しょうが、にんにく、えのき、もやし	しめじ、にんじん、だいこん、きやべつ、にら	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、セロリ、パパイア、きゅうり、なし	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、セロリ、パパイア、きゅうり、なし	にんじん、きやべつ、にら、だいこん、きゅうり、レモン果汁	こんにゃく、しょうが、切り干しだいこん			
	小学校	C 621 P 29.1 F 18.5	C 614 P 26 F 21.7	C 638 P 24.5 F 22.3	C 610 P 26.8 F 19.2	C 605 P 23.9 F 18.8				
中学校	C 750 P 34.8 F 20.7	C 759 P 32.1 F 25.9	C 784 P 30.2 F 26.1	C 752 P 32.8 F 22.8	C 710 P 28.4 F 20.2					

こ ん だ て	23(月)	アーモンドあえ ミニケチャップ オムライス いらぶ島のマグロ 団子スープ	24(火)	みかん ごまあえ さばの西京やき ごはん かしわ汁	25(水)	うのはなコロッケ キムチあえ しおラーメン	26(木)	チキンのみぞれかけ 野菜いため きびごはん かき玉汁	27(金)	りんご ピビンバ 白菜スープ
	あか	牛乳、とり、く、ベーコン、たまご、マダロだんご	牛乳、とり、く、こんぶ、さば、みそ	牛乳、とり、く、かまぼこ、おから、かつおぶし	牛乳、とり、く、かまぼこ、おから、かつおぶし	牛乳、とり、く、たまご、こんぶ、ベーコン	牛乳、ぶたにく、ぶたなみ、みそ、たまご、とり			
	き	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、アーモンド	こめ、油、さとう、ごま	ちゅうかめん、さとう、ごま油、小麦粉、パン粉	こめ、もちきび、油、さとう、でんぷん	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油				
	みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ほくさい、こまつな、もやし	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり、きやべつ、みかん	もやし、ながねぎ、コーン、しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、ほくさい	にんじん、しいたけ、ねぎ、きやべつ、こまつな、たまねぎ、だいこん、しょうが	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ほくさい、えのき、りんご				
	小学校	C 621 P 23 F 23	C 630 P 28.4 F 19.2	C 598 P 28.2 F 18.7	C 595 P 28.3 F 17.5	C 637 P 29.2 F 21.8				
中学校	C 750 P 26.9 F 26.7	C 763 P 34.3 F 22.5	C 715 P 34.7 F 22	C 778 P 34.8 F 20.2	C 789 P 35.7 F 25.8					

こ ん だ て	30(月)	いわしのしょうがに デークニイリチー ごはん イナムドウチ	31(火)	まめ豆サラダ かぼちゃひき肉フライ ピラフ じゃがいもと アサリのスープ	<div style="text-align: center;"> <h2>目の健康にビタミンAを!</h2> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。</p> <p><b>ビタミンAを多く含む食べ物</b></p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ</p> </div>					
	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、いわし	牛乳、とり、く、あさり、ベーコン、ぶたにく、だいず	<div style="text-align: center;"> <p>「目を見えにくい...」</p> <p>「ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。」</p> </div>						
	き	こめ、油、さとう	こめ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パン粉							
	みどり	こんにゃく、しいたけ、いんげん、だいこん、にんじん、しょうが	にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン、チンゲンサイ、かぼちゃ、きやべつ、キウイフルーツ、えだまめ、コーン							
	小学校	C 589 P 27.8 F 17.9	C 625 P 24.2 F 20							
中学校	C 723 P 33.8 F 20.8	C 788 P 29.7 F 24.9								