



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

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	27.6	18
	中学校	830	35.2	23

**20周年** **5月16日(金)**  
**宮古島市 市制施行20周年記念**  
**「みゃーく食材の日」を実施します。**  
 宮古産牛肉・玉ねぎ・とうがん・にんじん・アスパラガス・メロン  
 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す。

市内で生産される農水産物の生産・消費拡大を図るため、宮古島市産の食材を活用した給食を市内すべての小中学校に提供する「みゃーく食材の日」を実施します。今回は普段の給食で食べられない宮古産牛肉やメロンを提供します。お楽しみに♪

1(木)	いわし生姜煮 きんぴらごぼう 麦ごはん 大根のみそ汁	2(金) 上野小欠食 ウイナー オレンジ チリコンカン コッペパン あさりのチャウダー
もずく、ぶた肉、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳	豚肉、豚レバー、牛乳、スキムミルク、レッドキドニー、大豆、白花豆、白いんげん豆ペースト、あさり	
ごま油、三温糖、白ごま、麦、米	じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉、コッペパン	
こんにゃく、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、おろしにんにく、しいたけ、ごぼう	たまねぎ、トマト、にんじん、オレンジ、しめじ、パセリ、トマト缶、にんにく、木くらげ	

こ ん だ て	はくあい牛の寄贈 トリプルエイト宮古島の宮国範様より、上野調理場へはくあい牛のミンチの寄贈がありました。5/14(水)の手作りハンバーグ、5/19(月)のタコライスに使用させていただきます。児童生徒のために学校給食への食材の提供ありがとうございました。
あ か き み ど り	

7(水) こどもの日献立	8(木) ゴーヤーの日献立
かしわもち きゅうりとちくわの酢の物 中華まき風 わかめのみそ汁 たきこみごはん	ゴーヤーチャンプルー オレンジ なまりみそ 麦ごはん 具だくさん汁
ちくわ、とり肉、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	豆腐、なまり節、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、たまご、牛乳
もち米、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、三温糖、サラダ油、麦、米
きゅうり、大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きゃべつ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ	こんにゃく、キャベツ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、オレンジ、ししよが

9(金)	りんご ハヤシライス かぼちゃと豆のサラダ
ヨーグルト、ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆、牛乳、牛肉、牛乳	
たまごなしマヨネーズ、サラダ油、麦、米	玉ねぎ、トマト、にんじん、りんご、マッシュルーム、シークワーサー、にんにく、かぼちゃ、グリーンピース

こ ん だ て	12(月) アセロラの日 野菜 アセロラゼリー 野菜そば パルダマのスーナー
あ か き み ど り	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳 白ごま、三温糖、サラダ油、アセロラゼリー 沖繩そば からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん ハンダマ、しいたけ

13(火)	にら入り卵焼き きゃべつの塩昆布和え 麦ごはん 赤魚のみそ汁
とうふ、塩昆布、アラスカめぬけ 生、ツナ、赤みそ、白みそ、糸けずり、チリメン、たまご、牛乳	
三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、葉ねぎ はくさい、しょうが

14(水)	手作りハンバーグ カラフルサラダ バーガーパン オニオンスープ
パンにハンバーグとサラダをはさんでたべてね。	
牛ひき肉、ベーコン、とりひき肉、とりレバー、大豆、牛乳	
たまごなしマヨネーズ、三温糖、パン粉、バーガーパン	
キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン	

15(木) 琉球料理の日	グルクンのから揚げ ヌンクグワー 麦ごはん アーサのみそ汁
あつあげ、グルクン、ぶた肉、赤みそ、白みそ、アーサ、昆布、牛乳	
でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	こんにゃく、からしな、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ

16(金) みゃーくの日献立	みゃーく牛丼 パニパニスープ
牛肉、牛乳	
三温糖、麦、米	

こ ん だ て	19(月) ネーブル タコライス もずくスープ
あ か き み ど り	とうふ、もずく、牛ひき肉、とりひき肉、とりレバー、大豆、チーズ、牛乳 サラダ油、麦、米 えのき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ トマト缶、にんにく、木くらげ

20(火)	ぎょうざ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ
豚ひき肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、牛乳	
じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米 こむぎこ	こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、コーン にんにく、しょうが、春雨

21(水)	きびなごの甘酢かけ にんじんしりしり 麦ごはん かぼちゃのみそ汁
とうふ、平かまぼこ、ツナ、赤みそ、白みそ、きびなご、たまご、牛乳	
でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	かぼちゃ、たまねぎ、にら、にんじん、しめじ

22(木)	ゆでたまご まめまめサラダ チキンカレーライス
とり肉、たまご、ツナ、とりレバー、ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆、大豆、チーズ、牛乳	
じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、麦、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、 リンゴビュレ、にんにく

23(金) フルーツ杏仁 レンコンの甘酢炒め 麦ごはん 伊良部島産 マクロ団子スープ	
とり肉、牛乳	
でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米	キャベツ、大根、玉ねぎ、チンゲン菜、にら、人参 パイン、みかん、黄桃、木くらげ、レーズン、れんこん

こ ん だ て	26(月) さばのソース焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん パパイアブシー
あ か き み ど り	あつあげ、さば、ちくわ、豚肉、赤みそ、昆布、牛乳 白ごま、三温糖、サラダ油、麦、米 こんにゃく、きゅうり、にんじん、しょうが、こまつな、 パパイア

27(火)	オレンジ ひじきと枝豆のサラダ なすのスパゲティ 野菜スープ
とり肉、ツナ、ひじき、牛乳	
じゃがいも、オリーブ油、三温糖、スパゲティ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、なす、にんじん、オレンジ、えのきたけ、しめじ、にんにく、しょうが、こまつな、あお豆

28(水)	ごぼう包焼 バンバンジー 麦ごはん 中華五目煮
あつあげ、とり肉、大豆、ごぼう包焼、牛乳	
でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米	こんにゃく、きゅうり、こまつな、とうがん、にんじん、 たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、パパイア、 ル、にんにく

29(木)	オレンジ 目玉焼き ガパオライス 冬瓜とアーサの 中華スープ
アーサ、豚ひき肉、レバー、とり肉、大豆、かにかま、牛乳、たまご	
ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米	たまねぎ、とうがん、にんじん、長ねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジ、きくらげ、パジ ル、にんにく

30(金)	あふ パパイアの和え物 麦ごはん 冬瓜のカレー煮
あつあげ、とり肉、牛乳、ツナ、とりレバー	
でん粉、三温糖、ことう、サラダ油、アーモンド、黒ごま、白ごま、小麦粉、麦、米	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、えのきたけ、 ウーヅパウダー、パパイア、あお豆

※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5600円、中学校6000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。