

10月の予定献立表

食品群	体内ではたらき
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	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

FAX: 0980-77-8490

※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。

こ ん だ て	10月1日(水)は市制施行20周年記念の日です 10月1日は、平良市、旧城辺町、旧上野村、旧下地町、旧伊良部町が宮古島市になった日です。 今年は20周年という記念の年に合わせ、学校給食において、市内統一でお祝いデザートを出します。 宮古島産マンゴーを使用した「マンゴーゼリー」です。楽しみにしておいてくださいね♪ 		1(水) 市制20周年記念の日  マンゴーゼリー 牛乳  おいものコロコロサラダ みゃーくキーマカレー  カルシウムいりごはん  パニパニスープ	2(木)  パパイヤちゃんぷるー ちぐさやき  むぎごはん  チムシンジ	3(金)  オレンジ 牛乳  パンパンジーサラダ はるまき  むぎごはん  とうふときのこのチゲスープ
	6(月) 城辺小欠食  てづくりふきやぎ 牛乳  せんぎイリチー  あわごはん  いものこじる	7(火) 城東中2・3年欠食  りんご 牛乳  やさいのごまあえ さばのさいきょうやき  むぎごはん  さわにわん	8(水) 城東中2・3年欠食  べいじもスイートポテト 牛乳  きのこいり ペペロンチーノ  ジュリエントスープ	9(木) 城東中2・3年欠食  マーボーなす ミニしゅうまい 牛乳  むぎごはん  ★レンファンタン	10(金) 城東中3年欠食  かぼちゃのそぼろに あげとうふのべっこうあんかけ 牛乳  ふかがわめし  なめこのみそしる
	13(月)  スポーツの日	14(火)  ホイコーロー 牛乳  ミニやきぎょうざ  むぎごはん  あさりとコーンのスープ	15(水)  ガドガドサラダ 牛乳  めだまやき  ★ナシゴレン  やさいたっぷり トムヤムクン	16(木)  スティックなっとう 牛乳  にくじゃが  むぎごはん  もずくのみそしる	17(金)  りんご 牛乳  (ぐ) ギンポーイリチー (めん)  おきなわそば
	20(月)  にくとうふ 牛乳  いらぶじまのなまりぶしと ひじきのつくだに  むぎごはん  ふくさじる	21(火)  やさいたっぷりぶたプルコギ 牛乳  ちくわのオープンやき  むぎごはん  わかめスープ	22(水)  パパイヤのあえもの 牛乳  (ぐ) (むぎごはん)  もずくどん  とりにくのおつゆ	23(木)  ぎゅうにくのしぐれに 牛乳  しゃけフライ  いもごはん  けんちんじる	24(金)  フルーツヨーグルトあえ 牛乳  ゆでたまご  むぎごはん  きのこいりカレー
	27(月)  (やさいとチーズ) 牛乳  (ミート)  (むぎごはん)  タコライス  ポテトスープ	28(火)  あつあげとカシューナッツの 牛乳  みそいため  きびなごのちゅうかあまずあんかけ  わかめごはん  ★ちゅうかふう コーンスープ	29(水) 西城小6年欠食  だいこんのあまずあえ 牛乳  とりにくのてりやき  むぎごはん  いしかりじる	30(木) 西城小6年欠食  まめサラダ 牛乳  オムレツ  むぎごはん  クラムチャウダー	31(金) 西城小6年・城辺小欠食  あふ 牛乳  やさいちゃんぷるー  むぎごはん  シームヌ