

令和7年

10月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に

「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。

※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。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 0980-72-4241

FAX: 0980-72-3074

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	21.1	21.7
	中学校	830	27	27.7

こ ん だ て	【欠食予定】 1日(水) 久松中2年 1日(水)-3日(金) 北中3年 1日(水)-2日(木) 北中2年 2日(木)-3日(金) 南小5年 6日(月) 平一全 北小全 東小全 池間小中全 7日(火)-10日(金) 平良中3年 8日(水) 東小3年 14日(火)-16日(木) 鏡原中2年 14日(火)-17日(金) 池間小5・6年 鏡原中3年 西辺中3年 15日(水)-17日(金) 西辺中2年 20日(月) 久松中全 23日(木) 北小5年 29日(水) 北中全 31日(金) 西辺小全	みやこじまし 10/1で 宮古島市は はたちになります！ きゅうしよく 給食はマンゴーゼリーで お祝いです♪ 20th Anniversary	1(水) 【宮古島市はたちのお祝い】 みやこじまし ごぼうサラダ マンゴーゼリー ごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう、ぶたにく こめ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、マンゴーゼリー にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、きゅうり C 658 P 21.2 F 18 C 785 P 25 F 21	2(木) ほうれんそうオムレツ 牛乳 かぼちゃと トマトミートペンネ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう、ぶたにく、ほうれんそうオムレツ、ミックスビーンズ あぶら、さとう、マカロニ、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用) にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり C 599 P 22 F 25.7 C 753 P 27.5 F 32.5	3(金) ゆかりあえ 牛乳 いわししょうがに ごはん とうがんソブシ ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ、みそ、いわししょうがに こめ、さとう にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、きゅうり、こまつな、ゆかり C 611 P 27.9 F 17.8 C 741 P 33.8 F 20.5
	6(月) 【十五夜】 ひきなすり 牛乳 おつきみだんご とりのてりやき ごはん とんじる ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とりのてりやき こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、おつきみだんご たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、だいこん、ピーマン C 622 P 20.5 F 15.1 C 734 P 24.4 F 17	7(火) ブロッコリーサラダ 牛乳 ベビーチーズ パンフキンリゾット だいずと とうふのフライ ぎゅうにゅう、ベーコン、だいずととうふのフライ、とりにく、ベビーチーズ あぶら、こめ たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、あかピーマン C 591 P 21.8 F 31.6 C 659 P 23.6 F 34.1	8(水) コーンしゅうまい 牛乳 マーボーどん (ごはんの上にのせてください) ごはん とうがんのスープ ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、コーンしゅうまい こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶ とうがん、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら C 589 P 23.1 F 18.7 C 709 P 27.6 F 21.4	9(木) あじしおやき 牛乳 オレンジ ささみの わふうサラダ ぎゅうにゅう、ぶたにく、あじしおやき、とりにく あぶら、くり、こめ にんじん、ごぼう、しいたけ、ブロッコリー、パパイア、にんじん、きびまん、オレンジ C 552 P 25.6 F 14.1 C 693 P 35 F 16.5	10(金) 【目の愛護デー】 ケチャップミートボール 牛乳 ブルーベリーゼリー とりにくの ガーリックソテー ごはん にんじんポタージュ ぎゅうにゅう、しるいんげんまめ、とりにく、ケチャップミートボール こめ、じゃがいも、あぶら、ブルーベリーゼリー たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、あかピーマン、ブロッコリー、マッシュルーム、コーン C 658 P 22.5 F 19.6 C 781 P 26 F 22.2
	13(月) にち か にち か きゅうしよく 21日(火)-28日(火)の給食には、 えほん とうじょう 絵本などおはなしに登場する メニューを提供します♪	14(火) オムレツのチリソースかけ 牛乳 オレンジ チキンピラフ ビーンズサラダ ぎゅうにゅう、とりにく、オムレツのチリソースかけ、だいず、ミックスビーンズ あぶら、こめ、マヨネーズ(卵不使用) にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、だいこん、きゅうり、えだまめ、オレンジ C 621 P 21.6 F 22.4 C 775 P 26.6 F 28.2	15(水) チャプチェ 牛乳 はるまき はくさいと コーンのスープ ぎゅうにゅう、ぶたにく、はるまき こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ、きびまん、にら C 646 P 19.3 F 21.9 C 799 P 23 F 26.1	16(木) れんこんのごまずあえ 牛乳 ひじきり ヤファラジュシー さばたつたあげ ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、さばたつたあげ、ツナ(マグロ) こめ、あぶら、さとう、ごま にんじん、とうがん、しいたけ、ながねぎ、れんこん、キャベツ、だいこん C 520 P 25.3 F 25.5 C 585 P 28.3 F 27	17(金) うめかつおあえ 牛乳 とりそぼろどん (ごはんの上にのせてください) ごはん なめこのみそしる ぎゅうにゅう、わかめ、あぶらあげ、みそ、とりにく、だいず、かつおぶし こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶ なめこ、ながねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、たけのこ、えだまめ、だいこん、きゅうり C 556 P 23.6 F 15.4 C 676 P 27.9 F 17.7
	20(月) のりしおサラダ 牛乳 ビビンバどん (ごはんの上にのせてください) ごはん わかめスープ ぎゅうにゅう、わかめ、あぶらあげ、ぶたにく、のり こめ、あぶら、さとう チンゲンさい、ながねぎ、にんにく、しょうが、にんにくのめ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんにゃく、パパイア、こまつな、きゅうり、あかピーマン C 522 P 20.9 F 14.4 C 631 P 24.9 F 16.2	21(火) 14ひきのあさごはん シトラスサラダ 牛乳 チキンのトマトに きのこの クリームスープ ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、とりにく フォカッチャ、あぶら、じゃがいも、オリーブあぶら、マーマレード にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、パセリ、にんじん、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、きびまん C 563 P 23.2 F 20.6 C 615 P 26 F 22.6	22(水) きょうはなんて うんがいんだらう わふうコールスロー 牛乳 ポテトコロッケ ごはん とうがんの そぼろに ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ツナ(マグロ)、かつおぶし こめ、さとう、でんぶ、ポテトコロッケ、マヨネーズ(卵不使用)、ごま とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり C 674 P 23.4 F 23.2 C 792 P 27.6 F 25.7	23(木) めぐろのさんま さんまかんろに 牛乳 うまかつてん ごもくおこわ キャベツとコーンの あまずあえ ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、さんまかんろに あぶら、こめ、もちごめ、さとう、うまかつてん にんにく、ごぼう、にんじん、たけのこ、エリンギ、えだまめ、キャベツ、コーン、こまつな C 643 P 25.8 F 24.4 C 770 P 30.3 F 28	24(金) サラダでげんき げんきサラダ 牛乳 しろごまつくね (小1に、中2に) ごはん じゃがぶたキムチ ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、しろごまつくね、ハム、こんぶ、かつおぶし こめ、あぶら、じゃがいも、さとう にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、えだまめ、はくさいキムチ、きゅうり、キャベツ、コーン C 620 P 26 F 17.7 C 794 P 33.1 F 23
	27(月) 【カジマヤー】 クーブイリチー 牛乳 うむくじてんぶら ごはん シムヌ ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ こめ、あぶら、さとう、うむくじてんぶら こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	28(火) きょうのおべんどう なんだらう もずくいり たまごやき 牛乳 オレンジ はくさいのツナあえ きのこたきこみごはん ぎゅうにゅう、とりにく、もずくいりたまごやき、ツナ(マグロ)、かつおぶし あぶら、こめ にんじん、ごぼう、しめじ、まいたけ、しいたけ、えだまめ、しょうが、はくさい、きりぼしだいこん、こまつな、オレンジ C 572 P 22.2 F 17.7 C 678 P 25.5 F 19.8	29(水) にんじんとこんにゃくのきんぴら 牛乳 こもちししゃもフライ (小1ひ、中2ひ) ごはん だいこんと とうふのみそしる ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、かまぼこ、ししゃもフライ こめ、あぶら、ごまあぶら だいこん、ながねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、きぬさ C 594 P 22.4 F 20.1 C 744 P 28.7 F 24.1	30(木) 【早めのハロウィン献立】 テリヤキにくだんご 牛乳 宮古島産 かぼちゃこめこ むしケーキ スパゲティナポリタン カラフルマリネ ぎゅうにゅう、ウインナー、テリヤキにくだんご、ツナ(マグロ) あぶら、さとう、スパゲティ、かぼちゃこめこむしケーキ たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、カラフルマ、だいこん、あかピーマン、コーン C 590 P 21.4 F 20.2 C 734 P 27.2 F 25.8	31(金) かいそうサラダ 牛乳 りんご ごはん チキンカレー ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう こめ、あぶら、じゃがいも、さとう にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、パパイア、りんご

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。

(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)