

令和7年
10月の予定献立表



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	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場
TEL： 0980-76-2455
FAX： 0980-76-2480

※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。
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
※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。



《欠食予定》

6日 下地小全学年



10月1日は宮古島の20歳誕生日 みんなでお誕生会をしよう！給食センターからお祝いの〇〇〇をプレゼント10月1日の給食をお楽しみに！ おいおい給食が宮古島市内すべての小中学校で実施されるよ！デザートは全員一箱だよ！		《市制施行20周年記念イベント》 平良市・城辺町・上野村・下地町・伊良部町がひとつになり、宮古島市が誕生して20年。宮古島市が市民の皆様と一緒に祝いする関連イベントが盛りだくさんな年です。給食では、献立は調理場毎に異なりますが、デザートは市内全ての調理場で統一したお祝いメニューを10月1日に提供します。めったに食べることが出来ないデザートをお楽しみに！		こんだて		1(水) 宮古島市誕生祭		2(木) スンドゥブの日、豆腐の日		3(金) 10/6十五夜献立																			
						キャベツのツナあえ 宮古島市市制20周年お祝いデザート にくだんごケチャップあじ チキンピラフ オニオングラタンスープ		なし (むぎごはん)(もずくあん) もずくどん スンドゥブチゲ		カリフラワーのサラダ おつきみみたらしだんご (むぎごはん)(みそかつ) みそかつごはん えのきとわかめのすましじる																			
				小学校 中学校		C 658 P 22.9 F 20.5 C 781 P 26.8 F 23.5		C 592 P 24.4 F 16.9 C 729 P 30.1 F 19.9		C 708 P 25.6 F 20.8 C 857 P 30.7 F 24.7																			
こんだて		6(月) 下地中台湾交流記念給食		7(火) 10/5レモンの日献立		8(水) 10/4いわしの日献立		9(木)		10(金) 目の愛護デー																			
		台湾炒米粉 タイワンチャオミーフェン (むぎごはん)(鶏肉飯ジローハンのぐ) 鶏肉飯ジローハン 酸辣湯サンラータン		パパイヤのレモンづけ チキンのゆずこしょうやき カルシウムたっぷりごはん とうがんのそばろに		パイナップル いわしおかに むぎごはん たまなーちゃんぶるー		オレンジ (めん)(やさい) スープ ひやしちゅうか じゃがぶたキムチ		ブルーベリーゼリー (むぎごはん)(べににもカレー) カレーライス カラフルサラダ																			
小学校 中学校		C 742 P 30.4 F 26.5 C 929 P 37.6 F 32.1		C 670 P 30.6 F 21.9 C 808 P 35.4 F 25.2		C 591 P 22.8 F 16.7 C 716 P 27.2 F 19.2		C 577 P 24.7 F 13.1 C 707 P 30 F 14.9		C 661 P 16.7 F 15.8 C 810 P 20 F 18.4																			
こんだて		小学生 リクエスト給食		14(火) 10/10まぐろの日献立		15(水) きこの日、10/12豆乳の日献立		16(木) 世界食糧デー		17(金) 沖縄そばの日																			
		<table><tr><td>順位</td><td>提供日</td><td>メニュー</td></tr><tr><td>1位</td><td></td><td>みやこそば</td></tr><tr><td>2位</td><td>9/24</td><td>チキンカレー</td></tr><tr><td>3位</td><td>10/29</td><td>あげぱん</td></tr><tr><td>4位</td><td>10/20</td><td>タコライス</td></tr><tr><td>5位</td><td>10/17</td><td>肉やさいそば</td></tr></table> 9月～11月の間に提供します。お楽しみに！		順位	提供日	メニュー	1位		みやこそば	2位	9/24	チキンカレー	3位	10/29	あげぱん	4位	10/20	タコライス	5位	10/17	肉やさいそば	グンボウイリチー 伊良部島のまぐろフライ むぎごはん あさりのみそしる		はくさいのちゅうかいため ひじきしゅうまい むぎごはん とうにゅういり とんじる		ほうれんそうとチーズのサラダ なべばんびん カルシウムたっぷりごはん パパイヤのコロコロに		オレンジ (めん)(やさしいりしる) 《リクエスト給食》 にくやさいそば のりしおポテト	
順位	提供日	メニュー																											
1位		みやこそば																											
2位	9/24	チキンカレー																											
3位	10/29	あげぱん																											
4位	10/20	タコライス																											
5位	10/17	肉やさいそば																											
小学校 中学校		C 639 P 27.9 F 17.2 C 790 P 34.1 F 19.9		C 593 P 26 F 15.3 C 717 P 31.3 F 17.3		C 588 P 23 F 17.9 C 728 P 28.1 F 21.2		C 563 P 25.6 F 14.8 C 692 P 31.3 F 17.3																					
こんだて		20(月) 世界骨粗鬆症デー		21(火)		22(水) 10/26柿の日献立		23(木)		24(金) 食育～大分県～																			
		オレンジ (むぎごはん)(タコミート)(やさいとチーズ) 《リクエスト給食》 タコライス マカロニスー		フータシャー ゴーラいいあぶらみそ むぎごはん ゆしどうふじる		かき ハニースタードチキン にんじんとカリフラワーのサラダ こくとうパン かぼちゃのポタージュ		りっちゃんのげんきサラダ アジのあおだいずソースがけ カルシウムたっぷりごはん とうがんンブシー		にらぶた いしがきもち とりめし けんちゃん																			
小学校 中学校		C 629 P 24.2 F 19.6 C 777 P 29.5 F 23.5		C 596 P 27.4 F 16.9 C 735 P 33.9 F 19.6		C 638 P 29.3 F 17.8 C 728 P 32.4 F 19.6		C 619 P 30.9 F 18.6 C 757 P 36.2 F 21.3		C 630 P 26.3 F 18.6 C 783 P 32.5 F 21.9																			
こんだて		27(月) カジマヤー		28(火)		29(水)		30(木)		31(金) ハロウィン																			
		せんぎりイリチー あおきりみかん さばのさいきょうやき カルシウムたっぷりごはん シカムドゥチ		オクラとはくさいのあえもの キャベツいりつくね むぎごはん とうがんのカレーに		ゴーラのチキンマヨサラダ オレンジ 《リクエスト給食》 きなこあげパン ポトフ		バナナ (むぎごはん)(マーボーへちま) マーボーへちまどん アーサのすましじる		コリンキーのマリネ かぼちゃムース ターメリックライス チキンのトマトに																			
小学校 中学校		C 662 P 29.3 F 18 C 810 P 36.2 F 20.8		C 636 P 23.8 F 21.9 C 784 P 29.1 F 26		C 611 P 22 F 23.8 C 727 P 25.6 F 28.8		C 594 P 23.7 F 16.1 C 763 P 29.4 F 19.1		C 661 P 23.1 F 23.7 C 804 P 27.6 F 28.1																			