



5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。
※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	21.1	21.7
	中学校	830	27	27.7

こ ん だ て	宮古島市 20才を祝う みゃーく食材の日 令和7年5月16日(金) みゃーく牛丼 宮古産牛肉 たまねぎ パニパニスープ アスパラガス にんじん とうがん デザート:メロン		みゃーく 宮古島市の さい いわ 20才をお祝いする こんだて 献立です！ おたのしみに♪		【欠食予定】 2日(金) 平一小、東小、久松小 鏡原小、池間小中、西辺中 7日(水) 狩俣小 9日(金) 北小 21日(水)～23日(金) 西辺小6年 30日(金) 西辺小、狩俣小、池間小中 西辺中、狩俣中		1(木) ケチャップミートボール (小1こ、中2こ) オレンジ メキシカンライス ツナッコーリサラダ 牛乳		2(金) やさしいため とりのてりやき ごはん こまつなの みそしる 牛乳			
	あか き							ぎゅうにゅう、とりにく、ケチャップミートボール、ツナ(マグロ) あぶら、こめ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、とりのてりやき 米、あぶら、さとう、でんぶん		
	みどり							にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ヨーソ、オレンジ		こまつな、えのき、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン		
	小学校							C 548 P 21.3 F 15.6		C 552 P 19.4 F 19.1		
	中学校							C 692 P 26.8 F 19.5		C 670 P 22.8 F 22.4		
こ ん だ て	5(月) 【こどもの日】		6(火) 【振替休日】		7(水) こどもの日献立		8(木) ゴーヤーの日		9(金)			
	5月5日 端午の節句 かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。 カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。 カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。		はりはりづけ かしわもち わふうソース ハンバーグ ごはん わかたけじる 牛乳		ゴーヤーのツナマヨサラダ チキンソテー フォカッチャ にんじん ポタージュ 牛乳		ほしがたポテト (小2こ、中3こ) ねぎしおぶたどん (ごはんの上にのせてください) ごはん やさしいスープ 牛乳		ぎゅうにゅう、わかめ、あぶらあげ、わふうソースハンバーグ、かつおぶし こめ、ごま、かしわもち		ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、とりにく、ツナ(マグロ) フォカッチャ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	
					たけのこ、しょうが、ながねぎ、かくぎりだいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ		たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、なす、ブロッコリー、あかピーマン、ゴーヤー、きゅうり		たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、にんじん、たけのこ、シークワサー、ピーマン、ながねぎ			
					C 695 P 25.8 F 17.7 C 788 P 28.7 F 18.8		C 629 P 26.2 F 24.9 C 693 P 29.9 F 28		C 596 P 17.2 F 23.1 C 734 P 20.2 F 28.4			
					C 695 P 25.8 F 17.7 C 788 P 28.7 F 18.8		C 629 P 26.2 F 24.9 C 693 P 29.9 F 28		C 596 P 17.2 F 23.1 C 734 P 20.2 F 28.4			
こ ん だ て	12(月)		13(火)		14(水)		15(木) 【本土復帰記念日】		16(金) みゃーく食材の日			
	にくだんごの あまずあん あげぎょうざ ごはん はくさいとコーンの スープ 牛乳		トマトミートオムレツ あおじそペンネ チョップドサラダ 牛乳		だいこんのシークワサーあえ しそあじ ひじき からあげ (小1こ、中2こ) ごはん おきなわふうみそしる 牛乳		あじしおやき (小1こ、中2こ) カップもずく クープジュシー べにいもサラダ 牛乳		メロン みゃーくぎゅうどん (ごはんの上にのせてください) ごはん パニパニスープ 牛乳			
	ぎゅうにゅう、あげぎょうざ、にくだんご		ぎゅうにゅう、とりにく、トマトミートオムレツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、からあげ、わかめ、しそあじひじき		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あじしおやき、ミックスピーズ、カップもずく		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく			
	こめ、あぶら、さとう、でんぶん		あぶら、マカロニ、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう		こめ、あぶら、さとう		あぶら、こめ、べにいも、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう		こめ、さとう			
	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、パセリ、しょうが、にんにく、たけのこ、なす、ピーマン		にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、なす、ブロッコリー、カリフラワー		にんじん、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、だいこん、パパイア、シークワサー		にんじん、しいたけ、きゅうり		アスパラガス、にんじん、とうがん、たまねぎ、しょうが、にんにく、メロン			
C 631 P 19.1 F 21 C 745 P 21.9 F 23.2		C 550 P 22.5 F 24.4 C 689 P 27.5 F 29.9		C 609 P 23.9 F 19.7 C 829 P 33.1 F 30		C 615 P 22 F 21.6 C 770 P 29.9 F 26		C 598 P 29.5 F 18.3 C 723 P 35.6 F 21.1				
こ ん だ て	19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)			
	ぶたみそいため べにいもごまだんご ごはん とうがんのスープ 牛乳		やさしいにくだんご オレンジ ちゅうかおこわ パンパンジー 牛乳		とりにくとレンコンの あまからに さんまゆずみそに ごはん なすとあつあげの みそしる 牛乳		はるさめマヨサラダ ミルメークココア (ぎゅうにゅうにとかして飲む) きのこぞうすい かぼちゃとさつまいも コロッケ 牛乳		かいそうサラダ りんご ごはん ポークカレー 牛乳			
	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、やさしいにくだんご、とりにく		ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、さんまゆずみそに、とりにく		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かいそう			
	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、べにいもごまだんご		あぶら、こめ、もちこめ、さとう、ごま		こめ、あぶら、さとう、でんぶん		こめ、かぼちゃとさつまいもコロッケ、あぶら、はるさめ、さとう、マヨネーズ(卵不使用)、ごま、ミルメーク		こめ、あぶら、じゃがいも、さとう			
	とうがん、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ		にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、オレンジ		なす、しめじ、ながねぎ、しょうが、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん		とうがん、しめじ、エリンギ、まいたけ、チンゲンサイ、しいたけ、だいこん、きゅうり、にんじん		にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、きゅうり、りんご			
C 593 P 17.6 F 15.2 C 687 P 20.4 F 16.1		C 589 P 21.8 F 21.1 C 691 P 25.1 F 24.1		C 646 P 27.2 F 20.8 C 763 P 30.6 F 23		C 509 P 18.3 F 19 C 580 P 20.6 F 21.2		C 593 P 20.6 F 14.3 C 714 P 24.5 F 16.1				
こ ん だ て	26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金) 【ユッカスビー】			
	のりマヨあえ とりそばろどん (ごはんの上にのせてください) きりぼしだいこんの スープ 牛乳		きんぴらつつみやき やきうどん ブロッコリー おかかあえ 牛乳		チキンのカレーソテー ささみチーズフライ ごはん ミネストローネ 牛乳		いわししょうがに オレンジ カリカリうめと ひじきのごはん ささみの わふうサラダ 牛乳		タマナーチャンプルー あまがし ごもくあつやきたまご ごはん シムヌ 牛乳			
	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、のり		ぎゅうにゅう、ぶたにく、きんぴらつつみやき、ちりめん、かつおぶし		ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、とりにく、ささみチーズフライ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、いわししょうがに、とりにく		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、ごもくあつやきたまご			
	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう		あぶら、でんぶん、うどん、さとう		こめ、あぶら、じゃがいも		あぶら、さとう、こめ		こめ、あぶら、あまがし			
	きりぼしだいこん、こまつな、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、パパイア、きゅうり		しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、はくさい		たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、トマト、にんにく、マッシュルーム、ブロッコリー		にんじん、しいたけ、カリカリうめ、えだまめ、ゆかり、カリフラワー、きゅうり、きピーマン、オレンジ		しいたけ、こんにやく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ			
C 597 P 23.3 F 18 C 725 P 27.6 F 21.1		C 464 P 22.5 F 21.7 C 533 P 25.4 F 24.5		C 671 P 25 F 25.8 C 777 P 28.9 F 27.3		C 609 P 24.5 F 21.5 C 730 P 29.5 F 25.1		C 617 P 28.1 F 14.8 C 712 P 32.3 F 15.8				