

令和7年

7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



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	中学校	小学校	中学校
	650	830	21.1	27
	21.7	27.7		

こ ん だ て	【7月の欠食予定】 2日(火)~4日(金) 北小6年 8日(火) 東小5年 14日(月) 狩俣中全	1(火) いわししょうがに オレンジ えだまめとゆかりのごはん タンカンサラダ	2(水) パパイヤリチー グルクンのシークワーサーソース ごはん いなむどうち	3(木) はつがげんまいりひらつくね キャベツのわふうスパゲティ ビーンズサラダ	4(金) カラフルマリネ グレープフルーツ ごはん ハヤシライス
		ぎゅうにゅう、とりこ、いわししょうがに あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、グルクン こめ、あぶら、でんぶ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はつがげんまいりひらつくね、だいず、ミックスビーンズ、しろいんげんまめ あぶら、スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ(マグロ) こめ、あぶら、じゃがいも、さとう
		にんじん、しいたけ、まいたけ、えだまめ、ゆかり、キャベツ、きゅうり、あかピーマン、オレンジ	こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、にんじん、パパイヤ、シークワーサー	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、キャベツ、だいこん、きゅうり、えだまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、とうがん、あかピーマン、コーン、グレープフルーツ
		C 576 P 22.9 F 18.1 C 694 P 27.5 F 20.9	C 603 P 31.2 F 16.2 C 724 P 35.8 F 18.7	C 582 P 28.8 F 21.6 C 680 P 34.1 F 24	C 595 P 23.4 F 16.1 C 718 P 27.9 F 18.6
こ ん だ て	7(月) 【セタこんだて】 ひきないり たなばたゼリー ほしがたポテト (小2こ、中3こ) ごはん さかなそうめんじる	8(火) てりやきチキンパティ オレンジ ツナカレーピラフ のりしおサラダ	9(水) ミートボールのトマトに ほうれんそうオムレツ ごはん ジュリエンスープ	10(木) ごまネーズサラダ こくとう むしケーキ わかめ豆腐すい さばゆずみそに	11(金) ホイコーロー ごぼうパオシュー ごはん はるさめスープ
		ぎゅうにゅう、もずく、いとこまぼこ、とりこ、あぶらあげ こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、ほしがたポテト、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、にんじん、ごぼう、しろいんげんまめ、ほうれんそうオムレツ こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ、さばゆずみそに、ハム こめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、みそ、ごぼうパオシュー こめ、はるさめ、あぶら、さとう、でんぶ
		たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、パパイヤ、こまつな、きゅうり、あかピーマン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	だいこん、しめじ、しいたけ、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン	しいたけ、コーン、にら、しょうが、にんにく、ピーマン、キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん
		C 582 P 20.7 F 17.1 C 710 P 24.8 F 20.9	C 610 P 23.4 F 19.2 C 706 P 25.7 F 21.2	C 589 P 24.5 F 26 C 662 P 26.5 F 28.4	C 584 P 22.7 F 16.7 C 695 P 27 F 18.4
こ ん だ て	14(月) ヌンクグァー なまりぶしいり あぶらみそ ごはん とうがんとりこのおしる	15(火) かぼちゃサラダ みやこじまん トマトリゾット メンチカツ	16(水) ブロッコリーのキムチあえ ちゅうかどん (ごはんの上にのせてください) ごはん いろどリスープ	17(木) ごもくあつやきたまご オレンジ アーモンドあえ べにいもたきこみごはん	18(金) 【1学期最終日】 タコライス やさしいチーズ シークワーサータルト タコライス タコミート ごはん パパイヤスープ
		ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、なまり節、みそ こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、メンチカツ オリーブあぶら、こめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ごもくあつやきたまご あぶら、べにいも、こめ、アーモンド、ごま、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ こめ、あぶら、さとう、シークワーサータルト
		とうがん、はくさい、ねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん	たまねぎ、えのき、トマト、こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、たけのこ、きぬさや、ブロッコリー、きくらげ、はくさいキムチ	にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	パパイヤ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、あかピーマン、コーン
		C 589 P 23.1 F 18.7 C 720 P 28.1 F 22.1	C 593 P 20.7 F 30.9 C 740 P 25.4 F 38	C 549 P 18.8 F 18 C 667 P 22.4 F 20.8	C 640 P 21.4 F 24 C 757 P 24.6 F 27.6
こ ん だ て	★セタの行事食—そうめん— まいとし がつなのか こせつとひと たなばた ちゅうごく つた おひめ 毎年7月7日は、五節句の一つ「セタ」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると、栄養バランスも整います。	ひらちゅうりょう には げつ さかな つく ていきょう 平良調理場では7日(月)に魚で作ったそうめんを提供します！ たなばたゼリーもお楽しみに☆	27(水) 【2学期開始】 だいこんサラダ とうにゅうみかん ムース ごはん なつやすみカレー	28(木) わふうにくだんご オレンジ クファージュシー ごまじゃこサラダ	29(金) にくやさしいため ちくさやき ごはん とうがんみそしる
こ ん だ て	なつやすみ 夏休みも はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん たいせつ を大切に！ 2学期の給食は 8/27(水)から スタートです♪	27(水) 【2学期開始】 だいこんサラダ とうにゅうみかん ムース ごはん なつやすみカレー	28(木) わふうにくだんご オレンジ クファージュシー ごまじゃこサラダ	29(金) にくやさしいため ちくさやき ごはん とうがんみそしる	
こ ん だ て	なつやすみ 夏休みも はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん たいせつ を大切に！ 2学期の給食は 8/27(水)から スタートです♪	27(水) 【2学期開始】 だいこんサラダ とうにゅうみかん ムース ごはん なつやすみカレー	28(木) わふうにくだんご オレンジ クファージュシー ごまじゃこサラダ	29(金) にくやさしいため ちくさやき ごはん とうがんみそしる	

※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)