

令和7年
5月の予定献立表



食品群	体内ではたつき
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》

22日～23日 下地小5年



《無償提供品のご案内》

「宮古島市学校給食推進プロジェクト」

- ・宮古島市役所企画政策部産業振興課様による、地産地消を推進するための活動
- ・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
- ・一次加工による食材の利活用推進
- ・産地見学会
- ・給食への提供
- ・みゃーく食材の日実施

宮古島市産食材(詳細は右記の案内板に記載)
提供日:16日

20周年
5月16日(金)
宮古島市 市制施行20周年記念
「みゃーく食材の日」を実施します。

宮古産牛肉・玉ねぎ・とうがん・にんじん・アスパラガス・メロン

上記の材料は宮古島市産を使用しています!
給食に関わる全ての方々に感謝していただきます。

1(木)	フレンチサラダ 牛乳 くるまふのチキンナゲット ターメリックライス とうがんのスープ	2(金) 世界まぐろデー、カルシウムの日 5/5こどもの日献立 かしわもち 牛乳 (カルシウムたっぷりごはん) (まぐろそぼろ) 伊良部島のまぐろそぼろごはん もずくのずましじる
C 531 P 20.2 F 18.5	C 662 P 31.3 F 16.3	
C 665 P 25.1 F 22.2	C 795 P 38.9 F 18.9	

5月5日は「子どもの日」
昔から5月5日は【端午の節句】として祝われてきました。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからもすこやかに成長してほしいと願いをこめて、お祝いをしました。
鯉のぼりは、鯉のようにたくましく、成功することを願ってかざります。また、よろいかぶとは、事故や病気から守ってくれるようにという願いをこめてかざります。

7(水) 5/5わかめの日献立	8(木) ゴーヤの日、5/4しらすの日献立 5/6ふりかけの日献立 ゴーヤのツナマヨサラダ 牛乳 てづくりおおかふりかけ カルシウムたっぷりごはん じゃがいものうまに	9(金) 5/10黒糖の日献立 ちゅうかポテト(小1個・中2個) 牛乳 ジャージャーめん(めん) (にくみそ) はくさいとかにかまのスープ
C 623 P 25 F 19.8	C 645 P 23.9 F 19.9	C 633 P 27.6 F 19.8
C 768 P 30.7 F 23.8	C 797 P 29.1 F 23.7	C 818 P 33.9 F 24.8

12(月) アセロラの日	13(火)	14(水) マーメレードの日 5/15ヨーグルトの日献立 フルーツヨーグルト 牛乳 とりにくのマーメレードやき カルシウムたっぷりごはん パンパイアのコロコロに	15(木) 沖縄本土復帰記念日 クープイリチー 牛乳 ミニダル おぎごはん シカムドウチ	16(金) みゃーく食材の日 宮古島産メロン 牛乳 (おぎごはん) (ぎゅうどんのぐ) みゃーくぎゅうどん パニパニスープ
C 656 P 18.8 F 18.1	C 607 P 28.8 F 18.2	C 641 P 30.7 F 15.3	C 654 P 28.5 F 22.3	C 779 P 25.2 F 34.6
C 801 P 22.6 F 21.6	C 746 P 35.3 F 21	C 795 P 37.7 F 17.9	C 804 P 35.4 F 26.3	C 972 P 30.7 F 43

19(月) 食育の日～徳島県～	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
にんじんとカリフラワーのサラダ 牛乳 おひものだいふく おみいさん わかめとそうめんのおしる	バナナ 牛乳 (めん) (やさしいりしる) にくやさいそば ねぎしおきんぴら	せんぎりだいごんのカレーいため 牛乳 あかうおのガーリックソテー おぎごはん たまねぎとあぶらあげのみそしる	オレンジ 牛乳 とりにくのケバブ ピタパン やさいスープ	じゃがいものチーズに 牛乳 だいずととうふのフライ おぎごはん きのこスープ
C 421 P 18.3 F 10.7	C 598 P 28.9 F 13.3	C 552 P 25.4 F 12.8	C 502 P 25.5 F 24.4	C 670 P 25.1 F 23.4
C 491 P 21.5 F 11.5	C 771 P 36.1 F 15.6	C 678 P 30.9 F 14.4	C 615 P 31.2 F 29.8	C 802 P 29 F 26.2

26(月)	27(火)	28(水)	29(木) こんにゃくの日	30(金) ユッカヌヒーハーリー
パンパイアのレモンづけ 牛乳 さばのしょうがに たけのごごはん おきなわみそしる	キャベツとチキンのサラダ 牛乳 なっとうみそ カルシウムたっぷりごはん もずくちゃんぷるー	ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ きなこあげパン チキンとセロリのスープ	こんにゃくのみそいため 牛乳 シャリアピンソースハンバーグ おぎごはん あさりのずましじる	スイカ 牛乳 とりにくのてりやき おぎごはん とうがんンブシー
C 587 P 29.1 F 18.8	C 571 P 22.4 F 15.7	C 609 P 23.8 F 22.8	C 641 P 25.6 F 17.9	C 609 P 29.1 F 14.6
C 722 P 35.3 F 21.7	C 704 P 27.2 F 18.1	C 719 P 28 F 27.3	C 810 P 32.4 F 21.9	C 751 P 35.7 F 16.5