

令和7年

2月 の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

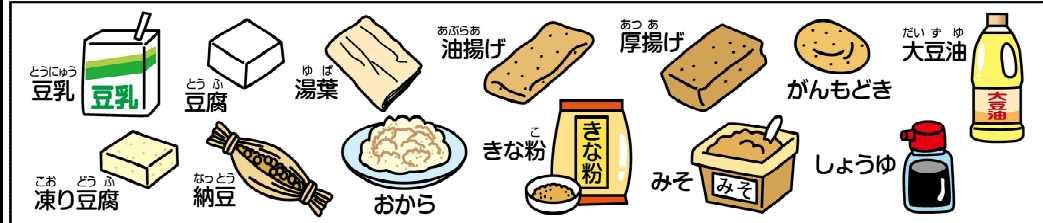
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

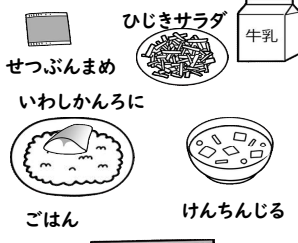
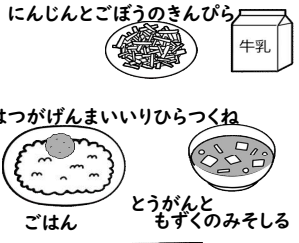
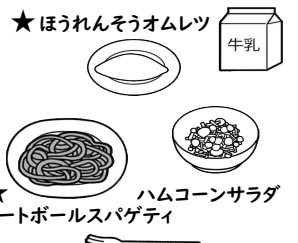
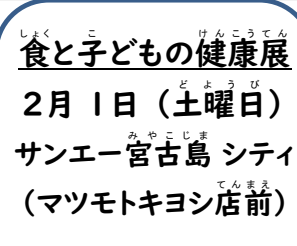
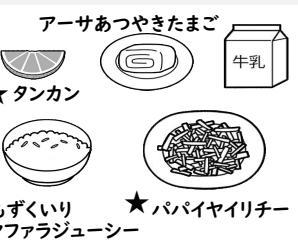
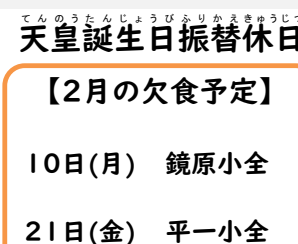
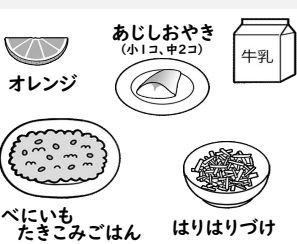
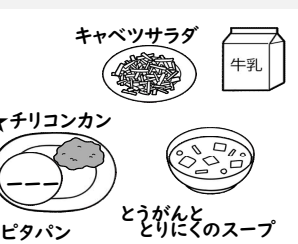
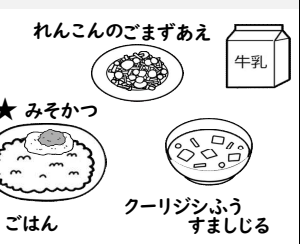
大豆からできるもの



2/21 (金) 「みゃーく食材の日」を実施します。

豚肉・マグロ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも
キャベツ・大根・きゅうり・パパイア・アロエ

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。

こ ん だ て	3(月) 【節分献立】	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
						
	あ か き	とうふ、ひじき、かつおぶし、いわしかんろに、きゅうにゅう、せつぶんめ、ごま、さといも、ごめ	ぶたにく、とりにく、ひじき、しろごまつくね、きゅうにゅう、もちごめ、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、ごめ	もずく、かまぼこ、ぶたにく、みそ、きゅうにゅう、はつがげんまいりひらつくね、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ごめ	ハム、だいず、ミートボール、ほうれんそうオムレツ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、スパゲティ	こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、いもくじてんぶら、ごめ
	み ど り	きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、ごぼう、れんこん C 585 P 23.9 F 16.9 小学校 C 727 P 30.2 F 19.9 中学校	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、にんにく、しょうが、えだまめ C 608 P 21.2 F 24.5 小学校 C 773 P 27.4 F 31.7 中学校	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう、きぬさや C 676 P 24.8 F 25.1 小学校 C 794 P 28.3 F 28.1 中学校	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、にんにく、なす C 566 P 21.5 F 22 小学校 C 713 P 26.8 F 27.2 中学校	こんにゃく、だいこん、にら、にんじん、にんにく C 645 P 25.1 F 17.5 小学校 C 752 P 30.4 F 18.9 中学校
こ ん だ て	10(月)	11(火)			12(水)	
						
	あ か き	なっとう、ぶたにく、とりにく、みそ、こんぶ、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、ごめ			とうふ、かまぼこ、ぶたにく、ちぐさやき、きゅうにゅう、でんぶ、あぶら、ごめ	
	み ど り	こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、しょうが、ごぼう C 639 P 25.3 F 22 小学校 C 784 P 31 F 26.3 中学校	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが C 590 P 24.2 F 19.3 小学校 C 696 P 27.9 F 21.4 中学校			こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが C 590 P 24.2 F 19.3 小学校 C 696 P 27.9 F 21.4 中学校
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 【琉球料理の日】	21(金) 【みゃーく食材の日】	
						
	あ か き	とりにく、のり、こんぶ、さばしょうがに、とびうおボール、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、ごま、ごめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、てりやきチキンパティ、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、マカロニ	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、だいず、みそ、わかめ、きゅうにゅう、でんぶ、ごまあぶら、しらたま、さとう、あぶら、ごめ	もずく、ぶたにく、アーサあつやきたまご、きゅうにゅう、あぶら、ごめ	ぶたにく、マグロフライ、きゅうにゅう、じゃがいも、あぶら、アロエゼリー、ごめ
	み ど り	こんにゃく、きゅうり、だいこん、にんじん、あかビーマン、ごま、なす、パパイア C 647 P 27.8 F 21.3 小学校 C 765 P 32.4 F 23.7 中学校	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、あかビーマン、トマト、にんにく C 562 P 26.3 F 19.8 小学校 C 660 P 30.4 F 22.4 中学校	たまねぎ、なす、にんじん、みかん、もも、えのき、ようなし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ナタデココ、コーン、にんにく、しょうが、チンゲンサイ C 613 P 24.2 F 17 小学校 C 755 P 29.4 F 19.7 中学校	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、たんかん、しいたけ、パパイア C 502 P 23.1 F 21.3 小学校 C 580 P 26.3 F 24.2 中学校	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、パパイア C 706 P 27.4 F 21.4 小学校 C 847 P 32.7 F 24.8 中学校
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金) 【入試応援献立】	
						
	あ か き	あじのしおやき、ぶたにく、かつおぶし、きゅうにゅう、あぶら、ごま、ごめ、べにいも	あぶらあげ、くるまふととりにくのナゲット、みそ、こんぶ、ぶたにく、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、ごめ	とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、いんげん	ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、ツナ(マグロ)、ミックスビーニング、しろういんげん、きゅうにゅう、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ピタパン	ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、とんかつ、きゅうにゅう、でんぶ、さとう、あぶら、ごま、ごめ
	み ど り	きゅうり、にんじん、はくさい、オレンジ、しいたけ、かくざりだいこん、ごぼう	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、えのき、いんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、ピーマン、あかビーマン、トマト、にんにく、パパイア	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、ピーマン、あかビーマン、トマト、にんにく、パパイア	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、れんこん
こ ん だ て	27(木) 池間小 3~5年	28(金) 北小全				

※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・ジュース・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)

※パンは「新里商店」に配送を委託しています。

令和7年2月 詳細献立表(アレルギー)

平良給食調理場 72-4241

※給食を食べる前に必ず内容を確認してください。詳しい情報が必要な点や不明な点がありましたら、調理場までお問い合わせください。

表示義務(特定原材料)8品目				その他				
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ				ごま、アーモンド、いか、貝類(あさり・ほたて・カキ等)、海藻類(わかめ等)、大麦 キウイフルーツ、バナナ、マカダミアナッツ、タイ、ヒラメ、アジ、サンマ、サバ、イワシ				
【保護者のみなさまへ】								
・表示義務(特定原材料)8品目とその他申請のあった特定の食物については★印をつけ記載しています。								
・宮古島市学校給食における食物アレルギー対応実施要綱 第4条に基づき、除去食提供を一時停止しています。								
・いわし、しらす(ちりめん)、もずく、アーサ、あさりには、小さなえび、かに、いか、貝が混ざっていることがあります。								
【表記を省略している食品のアレルゲンについて】								
・スパゲッティ、マカロニ、中華めん、パン粉、麩=小麦 ・ヨーグルト、生クリーム、チーズ、マーガリン=乳 ・かまぼこ、ちくわ=魚								
【除去する必要のない調味料・だし・添加物等について】「学校給食における食物アレルギー対応指針～文部科学省～」より								
・食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい下記の食品は、★印の表示を省力化しています。(加工食品、調味料等を含む)								
		鶏卵	卵殻カルシウム	大豆		大豆油・醤油・みそ		
		牛乳	乳糖・乳糖焼成カルシウム	魚類		かつおだし・いりごだし・魚しょう		
		小麦	醤油・酢・みそ	肉類		エキス		
日	曜日	こ　　ん　　だ　　て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
3	月		ごはん		米			
	けんちん汁		豆腐	さといも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	かつおだし、酒、醤油、塩		
	いわし甘露煮		★いわし	砂糖、でん粉、糖蜜		醤油、みりん、塩		
	ひじきサラダ		★ひじき、★かつおぶし	★ごま	白菜、人参、蓮根、きゅうり	和風ドレッシング		
	節分豆		大豆					
4	火		中華おこわ	豚肉、★ひじき	油、米、もち米	にんにく、生姜、人参、椎茸、枝豆	酒、ボークブイオン、鶏ガラ、醤油、塩	
	白ごまつくね		鶏肉、鶏レバー、大豆	★ごま、★パン粉、砂糖、でん粉、油、 ラード	玉ねぎ	塩、香辛料、みりん、こしょう、酢		
	パンパンジー		鶏肉	砂糖、★ねりごま、★ごま	きゅうり、キャベツ、人参	★ごまドレッシング(ごま)、醤油		
	オレンジ				オレンジ			
5	水		ごはん		米			
	冬瓜ともずくのみそ汁		★もずく、白みそ、赤みそ	冬瓜、椎茸		かつおだし		
	発芽玄米入り平つくね		鶏肉、大豆	★パン粉、でん粉、ラード、発芽玄米、 砂糖	玉ねぎ	塩、香辛料、醤油、かつおぶしエキス		
	にんじんとごぼうのきんぴら		豚肉、★かまぼこ	油、砂糖、★ごま油、★ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、絹さや	酒、醤油、みりん、かつおだし、塩		
	ミートボールスパゲティ		★ミートボール(小麦)、大豆	油、砂糖、★スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、なす、 トマト	ワイン、鶏ガラ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスター ソース		
6	木		ほうれん草オムレツ	★卵	油、でん粉	ほうれん草	塩	
	ハムコンサラダ		紅麹ハム		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	タンカンドレッシング		
	ごはん			米				
	チムシンジ		豚肉、豚レバー、赤みそ、白みそ		にんにく、人参、大根、にら	かつおだし、ボークブイオン		
	芋くじ天ぷら			マッシュポテト、砂糖、紅芋、でん粉		塩		
7	金		クワイリチー	豚肉、★細切昆布、★かまぼこ	油、砂糖	人参、こんにゃく	醤油、みりん、かつおだし、塩	
10	月			ごはん		米		
	鶏ごぼう汁			鶏肉		ごぼう、こんにゃく、生姜、長ねぎ	かつおだし、ボークブイオン、酒、醤油、みりん、塩	
	納豆みそ			納豆、赤みそ、甘口白みそ	油、砂糖	みりん、酒		
	ヌンクグアー			豚肉、★昆布、絹厚あげ	砂糖	椎茸、大根、人参	かつおだし、酒、ボークブイオン、醤油、みりん、塩	
12	水			ごはん		米		
	シムヌ		豚肉、★かまぼこ		こんにゃく、椎茸、生姜	ボークブイオン、かつおだし、醤油、みりん、塩、酒		
	千草焼		★卵、鶏肉、★チーズ	油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、椎茸	醤油、かつお節エキス、塩		
	タマナーチャンプルー		豚肉、豆腐	油、でん粉	玉ねぎ、人参、キャベツ	酒、塩、醤油、かつおだし		
	オレンジ				オレンジ			
14	金		ごはん		米			
	ABCスープ		無塩せきベーコン	油、★マカロニ	人参、白菜	チキンブイオン、鶏ガラ、塩、こしょう		
	チキンソテー		鶏肉	油	にんにく、玉ねぎ、なす、マッシュルー ム、ブロックリー、赤ピーマン	醤油、塩		
	かぼちゃとお豆のサラダ			マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	かぼちゃ、枝豆、きゅうり	醤油、こしょう		
17	月		ごはん		米			
	おてん		とりにく、★昆布、絹厚あげ、★とび うおボール	砂糖	大根、人参、こんにゃく	かつおだし、酒、ボークブイオン、醤油、みりん、塩		
	さば生姜煮		★さば	砂糖、でん粉	生姜	醤油、みりん、塩		
	のり塩サラダ		★のり	★ごま	パパイア、小松菜、きゅうり、赤ピーマ ン	★塩ドレッシング(ごま)		
18	火		トマトミートペンネ	豚肉、豚レバー	油、砂糖、★マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、なす、 トマト、ピーマン	ワイン、鶏ガラ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスター ソース	
	照焼チキンパティ		鶏肉、大豆	★パン粉、砂糖、水あめ、油、でん粉	玉ねぎ、りんご	醤油、塩、香辛料		
	いろどりサラダ		★ツナ(マグロ)、きな粉		キャベツ、きゅうり、人参、赤ピーマ ン	★ごまドレッシング(ごま)		
19	水		ごはん		米			
	わかめスープ		鶏肉、★わかめ		コーン、えのき、チンゲンサイ	チキンブイオン、鶏ガラ、醤油、塩		
	マーボーなす丼		豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、赤みそ	油、砂糖、★ごま油、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、なす、 にら	酒、鶏ガラ、ボークブイオン、醤油、★オイスターソ ース(カキ)、★テンメンジャン(ごま)、トウバンジャン		
	フルーツ白玉			白玉、砂糖	みかん、もも、ナタデココ、洋梨、ぶど う、パイン、さくらんぼ			
20	木		もずく入りヤファラジュシー	★もずく、豚肉	米	椎茸、冬瓜、人参、長ねぎ	かつおだし、塩、醤油	
	アーサ厚焼玉子		★卵、★あおさ	でん粉、油		だし汁、塩		
	パパイアイリチー		豚肉	油	パパイア、玉ねぎ、人参	醤油、塩、酒		
	たんかん				たんかん			
21	金		ごはん		米			
	みゃーく島カレー		豚肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ	カレー粉、チキンブイオン、ワイン、りんごピューレー、 ウスターソース、醤油、塩、米粉のカレールウ		
	マクロフライ		★マクロ	★パン粉、★小麦粉、油		塩		
	ずみサラダ				パパイア、きゅうり、大根	★ごまドレッシング(ごま)		
	アロエゼリー			砂糖	アロエ、シークワーサー			
25	火		紅芋炊き込みご飯	豚肉	油、紅芋、米	人参、ごぼう、椎茸	かつおだし、醤油、酒、みりん、塩	
	あじ塩焼き		★あじ			塩		
	はりはり漬け		★かつおぶし	★ごま	角切大根、白菜、きゅうり、人参	タンカンドレッシング		
	オレンジ				オレンジ			
26	水		ごはん		米			
	白菜とえのきのみそ汁		油あげ、赤みそ、白みそ		白菜、えのき、長ねぎ	かつおだし、塩		
	くるま鮓と鶏肉のナゲット		鶏肉	★麩、油	にんにく	醤油、塩、こしょう		
	とうがんの煮つけ		豚肉、★昆布、絹厚あげ	砂糖	人参、冬瓜、いんげん	かつおだし、酒、ボークブイオン、醤油、みりん、塩		
27	木		ピタパン	★脱脂粉乳	★小麦粉、砂糖、ショートニング、油		塩、イースト	
	冬瓜と鶏肉のスープ		鶏肉		冬瓜、白菜	チキンブイオン、鶏ガラ、塩、こしょう		
	チリコンカン		豚肉、豚レバー、白いんげん豆、ミツ クスビーンズ	油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマ ン	チリソース、チリパウダー、トマトソース、ケチャップ、 ウスターソース、塩		
	キャベツサラダ		★ツナ(マグロ)	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、パパイア、きゅうり、赤ピー マン	醤油		
28	金		ごはん		米			
	クワイジ風すまし汁		豚肉		こんにゃく、椎茸、冬瓜、生姜	かつおだし、ボークブイオン、醤油、塩		
	みそかつ		豚肉、大豆、赤みそ	★パン粉、油、砂糖、でん粉	にんにく	塩、香辛料、醤油、みりん		
	れんこんのごま酢あえ		★ツナ(マグロ)	砂糖、★ごま	蓮根、キャベツ、きゅうり、人参	醤油、酢		