令和6年 4月 の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL： 76-6245
FAX： 76-6299

こんだて

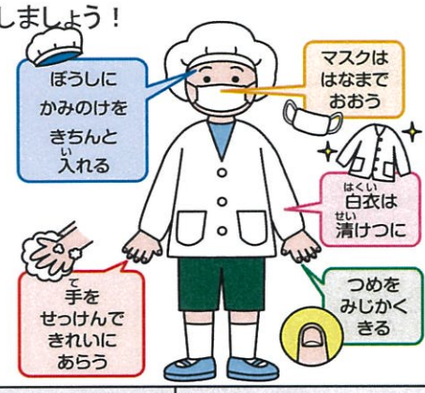
あか
き
みどり
小学校
中学校

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学･ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食当番は身支度を調えて、給食の準備をしましょう！



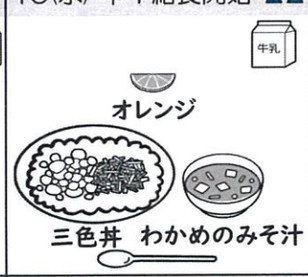
毎月19日は「食育の日」
給食を通して、沖縄の食文化や地場産物を伝える目的として、琉球料理や宮古島産を使用した献立を予定しています。

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」
沖縄の伝統的な食文化を伝え、次世代に継承していくことを目的として制定されました。給食でも、積極的にメニューに取り入れる予定です。

9(火) 1学期始業式

あか	かまぼこ、ぶた肉、甘口しろみそ、昆布、さわら、赤みそ、牛乳
き	三温糖、サラダ油、麦、黒米、米
みどり	こんにゃく、だいこん、切干大根、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ
小学校	C 597 P 29.8 F 17.4
中学校	C 733 P 36.5 F 20.3

10(水) 中1給食開始



あか	とうふ、ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆、チリメン、たまご、牛乳
き	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
みどり	キャベツ、たまねぎ、ネーブルオレンジ、えのきたけ、にんにく、こまつな
小学校	C 604 P 26.6 F 18.5
中学校	C 760 P 32.8 F 21.7

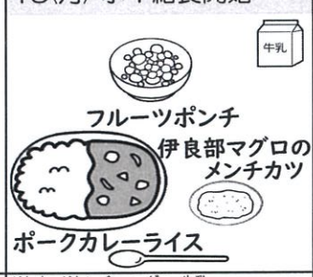
11(木) ハマウリ献立

あか	とうふ、もずく、ぶた肉、たまご、糸けずり、牛乳
き	グラニュー糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米
みどり	キャベツ、こまつな、とうがん、にんじん、パパイヤ
小学校	C 673 P 21.8 F 21.1
中学校	C 834 P 26.3 F 25.1

12(金)

あか	ぶた肉、とり肉、大豆、牛乳
き	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、小麦粉、バーガーパン
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、いよかん、コーン、グリンピース
小学校	C 695 P 29.6 F 23.2
中学校	C 835 P 36.6 F 27.9

15(月) 小1給食開始

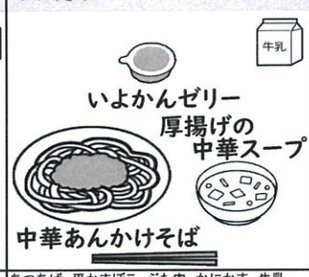


あか	ぶた肉、ぶたレバー、マグロ、牛乳
き	じゃがいも、サラダ油、パン粉、小麦粉、麦、米
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ、シークヮーサー果汁、パイン缶、みかん缶、もも缶、リンゴピューレ、にんにく、レーズン
小学校	C 762 P 22.9 F 22.3
中学校	C 946 P 27.6 F 26.4

16(火)

あか	ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、大豆、牛乳
き	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、りんご、しょうが、木くらげ、あお豆
小学校	C 559 P 19.8 F 13.7
中学校	C 676 P 23.6 F 15.2

17(水)



あか	あつあげ、平かまぼこ、ぶた肉、かにかま、牛乳
き	でん粉、ごま油、砂糖、中華めん
みどり	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、にんじん、はくさい、タアサイ、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、いよかん果汁、寒天
小学校	C 506 P 19.9 F 13.8
中学校	C 604 P 24 F 16.1

18(木) 琉球料理の日

あか	あつあげ、しいら、ちくわ、ぶた肉、赤みそ、昆布、牛乳
き	白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	こんにゃく、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが、パパイヤ
小学校	C 678 P 29.5 F 25.1
中学校	C 833 P 35.8 F 30.1

19(金) 食育の日

あか	とうふ、ツナ、アーサ、きびなご、牛乳
き	でん粉、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、小麦粉、麦、米
みどり	たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、コーン、シークヮーサー果汁、しょうが、パパイヤ
小学校	C 548 P 22.3 F 16.5
中学校	C 672 P 27.1 F 19

22(月)

あか	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳
き	じゃがいも、ごま油、三温糖、砂糖、でん粉、白ごま、麦、米
みどり	こんにゃく、だいこん、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、パパイヤ
小学校	C 596 P 23.9 F 17.5
中学校	C 727 P 28.7 F 20.3

23(火)

あか	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、かにかま、ひじき、ぶた肉、とり肉、牛乳
き	でん粉、小麦粉、ごま油、三温糖、砂糖、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、甘夏みかん、にんにく、しょうが、木くらげ、こんにゃく寒天、しいたけ、とうもろこし
小学校	C 624 P 25.5 F 18.8
中学校	C 796 P 32.8 F 23.1

24(水)

あか	豆乳、とり肉、白花豆、白いんげん豆、牛乳、ベーコン
き	じゃがいも、無塩バター、小麦粉、コッペパン
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご、しめじ、コーン、にんにく、アスパラガス、さやえんどう、グリンピース
小学校	C 593 P 24 F 19.5
中学校	C 692 P 28.2 F 22.7

25(木)

あか	あぶらあげ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳
き	三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	こんにゃく、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、いよかん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう
小学校	C 464 P 16.4 F 11.4
中学校	C 552 P 19 F 12.3

26(金)

あか	とうふ、ぶた肉、とり肉、ツナ、とりレバー、大豆、チーズ、たまご、牛乳
き	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、木くらげ、あお豆
小学校	C 656 P 28.3 F 20.8
中学校	C 808 P 34.5 F 24.6

29(月)

30(火)

あか	とうふ、ウインナー、とり肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳
き	じゃがいも、生クリーム、三温糖、無塩バター、白ごま、麦、米
みどり	キャベツ、こまつな、切干大根、たまねぎ、ネーブルオレンジ、ほうれん草
小学校	C 591 P 22.2 F 17.2
中学校	C 722 P 26.9 F 19.7

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

※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。