

令和5年度

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

1月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群

体内での働き

赤

主に血や肉となり体をつくる

黄

エネルギーとなり体を動かす

緑

体の調子を整える

栄養価

エネルギーたんぱく質脂質

毎月19日は「食育の日」

給食目標

給食について知ろう

きゅうしよく

月

8

火

9

水

10

木

11

金

12

こんだて

明けて
おめでとうございます

赤

牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト

黄

精白米 大豆油 砂糖

緑

大根 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ
枝豆 たけのこ 小松菜 ほうれん草

栄養価

674 25.7 33.2

750 32.3 18.7

こんだて

牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 いりこ

黄

うどん カレーウ さとう

緑

玉ねぎ 人参 白菜 しめじ きくらげ
キャベツ

栄養価

660 32.1 24.7

781 37.6 28.3

こんだて

牛乳 豆腐 豚肉 絹厚揚げ もずく
はんぺん 麦みそ

黄

精白米 大豆油

緑

玉ねぎ 人参 キャベツ ちやし
ニラ 長ねぎ

栄養価

600 21.2 17.0

703 24.8 18.5

こんだて

牛乳 さんま シーチキン わかめ
豆腐 白みそ

黄

精白米 ごま油 ごま 三温糖

緑

白菜 きゅうり 小松菜 コーン
大根 ねぎ

栄養価

603 24.2 20.5

705 27.8 22.4

15

こんだて

赤

牛乳 豚肉

黄

精白米 ハヤシルウ 大豆油

緑

玉ねぎ 人参 マッシュルーム あお豆 みかん缶
バイン缶 黄桃缶 アロエ レーズン

栄養価

628 20.8 19.0

770 24.5 22.4

16

こんだて

赤

牛乳 鶏肉 わかめ 鶏ささみ

黄

精白米 じゃが芋 大豆油 マヨネーズ

緑

だいこん 人参 小松菜 ごぼう
きゅうり コーン

栄養価

566 21.9 22.5

708 26.8 27.3

17

こんだて

赤

牛乳 鶏肉 ベーコン ぼたて

黄

スパゲティ オリーブ油
さつま芋 砂糖

緑

玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ

栄養価

624 27.1 20.4

743 32.7 23.4

18

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏肉 刻み揚げ みそ
大豆

黄

精白米 大豆油 三温糖 ごま

緑

人参 大根 白ネギ 小松菜 ごぼう
こんにゃく みかん

栄養価

550 21.8 14.0

659 25.9 15.9

19

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏肉 大豆

黄

精白米 ホワイトルウ バター

緑

玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ
きゅうり パプリカ コーン あお豆

栄養価

635 22.0 22.0

753 24.3 25.5

22

こんだて

赤

牛乳 鶏肉 鶏肉 わかめ 鶏ささみ

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

23

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐
アーサ

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

24

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

25

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

26

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

29

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

30

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

31

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

32

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

33

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

34

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

35

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

36

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

37

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

38

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

39

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

40

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

41

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

42

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

43

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

44

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

45

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

46

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

47

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

48

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

49

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

50

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

51

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

52

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

53

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

54

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

55

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

56

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

57

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

58

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

59

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

60

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

61

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

62

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

63

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

64

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

65

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

66

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

67

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

68

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

69

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

70

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

71

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

72

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

73

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

74

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

75

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

76

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

77

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

78

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

79

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

80

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

81

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

82

こんだて

赤

牛乳 もずく 豚ミンチ 鶏ミンチ
石垣島米みそ かまぼこ

黄

精白米 大豆油 三温糖 ちんすこう

緑

玉ねぎ 人参 たら コーン 冬瓜
ねぎ 干しいたけ こんにゃく

栄養価

648 22.2 20.9

805 27.1 23.6

83

こんだて

赤

牛乳 豚肉 カタクチイワシ 鶏レバー

黄

精白米 大豆油 じゃが芋 マカロニ

緑

玉ねぎ 大根 人参 なす
きゅうり ブロッコリー コーン

栄養価

687 24.9 24.0

869 29.9 28.2

84

こんだて

赤

牛乳 豚肉 昆布 絹厚揚げ
わかめ きざみ揚げ 石垣島産米みそ

黄

精白米 大豆油 ごま
蒸しケーキ(小麦 黒糖)

緑

玉ねぎ ごぼう パプリカ 冬瓜
しめじ 長ねぎ こんにゃく

栄養価

630 27.0 16.1

750 32.3 18.7

85

こんだて

赤

牛乳 豚肉 鶏ミンチ 鶏ミンチ 大豆
卵

黄

精白米 サラダ油 ごま

緑

人参 干しいたけ ねぎ
ほうれん草 しょうが

栄養価

609 26.6 22.5

766 33.3 27.7

86

こんだて

赤

牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆

黄

八重山そば 大豆油 黒糖

緑

キャベツ 人参 ちやし ねぎ
しょうが

栄養価

623 29.1 25.5

725 33.5 28.4

87

こんだて

赤