

令和5年度				石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877												
◆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。																
※斜め太文字 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			
		月			火		水			木		金				
こんだて					1		2			3		文化の日				
赤		一汁三菜という言葉聞いたことがありますか？これは、ごはん ^{ごはん} と汁物 ^{しるもの} に3つのおかず ^{おかず} を組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。			牛乳 パーコン 鶏肉		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 パーコン 白みそ 絹厚揚げ			米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油						
黄		旬 ^{しゅん} の食材 ^{しょくざい} を上手 ^{うまい} に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみしよう。			スパゲティ 小麦		米			玉ねぎ にんじん にら 白菜 小松菜 コーン ニンニク 生姜 ケチャップ						
緑					玉ねぎ にんじん しめじ レンコン しょうが もも果汁		玉ねぎ にんじん									
栄養価					613 24.8 25.1		695 23.7 24.8			719 28.6 28.7 830 28.1 29.2						
こんだて		6			7		8			9		10				
赤		牛乳 いわし 豚肉 昆布 きざみあげ 麦みそ			牛乳 パーコン 鶏肉			牛乳 パーコン 鶏肉 豚肉 乳 卵			牛乳 鶏肉 鶏レバー ヨーグルト			牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 大豆		
黄		米 サラダ油 三温糖 ごま 小麦 でん粉 じゃが芋			米 小麦 サラダ油 マヨネーズ 黒糖 押し麦			スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 大豆			米 サラダ油 じゃが芋 小麦			米 小麦 パン粉 サラダ油		
緑		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 小松菜 みかん果汁			玉ねぎ にんじん あお豆 コーン 生姜 ブロッコリーきゅうり パプリカ ごぼう			玉ねぎ にんじん パプリカ トマト ニンニク			玉ねぎ にんじん パパイア みかん缶 バイン缶 黄桃 ナタデココ			にんじん もやし ほうれん草 ニンニク 生姜 長ねぎ コーン ライチ果汁		
栄養価		673 29.2 21.9			609 20.9 25.8			560 24.0 17.5			627 21.2 16.6			557 21.7 19.2		
		791 33.7 24.3			705 23.2 30.1			683 30 21			770 25 19.3			676 26.1 23		
こんだて		13			14 ※一部変更あり		15 ※一部変更あり			16		17				
赤		牛乳 豚肉 ゆし豆腐 かまぼこ 絹厚揚げ			牛乳 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ			牛乳 鶏肉 卵			牛乳 いわし 豚肉 昆布 わかめ 麦みそ 厚揚げ			牛乳 豚肉 鶏レバー		
黄		米 サラダ油			米 サラダ油 ごま			そば ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 ゆ夢紫芋 砂糖 パター			米 サラダ油 三温糖			米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉		
緑		パパイア にんじん ニラ ネギ ぶどう			にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ 長ねぎ しょうが			キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ			にんじん 冬瓜 ねぎ 切干大根 こんにゃく			玉ねぎ にんじん パプリカ アボカド マッシュルーム きゅうり コーン ニンニク リンゴ果汁		
栄養価		556 20.5 14.5			597 25.6 23.6			658 28.6 21.5			610 25.3 20.6			764 23.8 27.8		
		666 24.7 16.6			741 31.6 288			749 33.0 23.1			717 28.7 22.5			948 28.5 32.2		
こんだて		20			21		22			23		24				
赤		牛乳 モズク ちくわ 麦みそ			牛乳 鶏肉 赤みそ 大豆 豚肉			牛乳 鶏肉 魚(ほき) 大豆						牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ 大豆		
黄		米 サラダ油 三温糖			米 小麦 サラダ油 マヨネーズ			うどん 小麦 サラダ油 加-ル						米 サラダ油 小麦 三温糖 ごま油		
緑		玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ コーン			にんじん キャベツ アボカド きゅうり コーン しめじ ほうれん草 たけのこ かぼちゃ 枝豆 玉ねぎ きくらげ			玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ きくらげ ニンニク						ごぼう にんじん いんげん ねぎ こんにゃく		
栄養価		585 20.9 16.5			635 23.9 33.3			641 29.5 23.0						572 22.3 18.2		
		738 25.6 19.4			720 28.1 35.6			769 25.0 27			743 28.4 21.9					
こんだて		27			28		29			30		いただきます! ごちそうさま!				
赤		牛乳 豚肉 豆腐 ひじき わかめ 麦みそ いわし きざみあげ 大豆			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆			牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー			牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 厚揚げ					
黄		米 サラダ油 さとう ごま			スパゲティ オリーブ油 砂糖			米 サラダ油 さとう じゃがいも			米 サラダ油					
緑		にんじん こんにゃく 冬瓜 ねぎ			玉ねぎ にんじん パプリカ にんにく シークワーサー果汁			玉ねぎ パプリカ はくさい にんじん 小松菜			玉ねぎ にんじん ごぼう パプリカ 長ネギ 小松菜 みかん にんにく					
栄養価		606 26.5 20.9			632 29.3 22.5			556 23.1 15.4			601 25.5 14.1					
		714 30.3 22.8			741 34.2 25.8			665 27 17			713 30.5 16			心を込めてあいさつをしましょう		