

令和6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。																									
								※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。																									
								※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。																									
								※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。																									
食品群		体内での働き										栄養目標		小学校		きそくただ しよくし 規則正しい食事をしよう																	
赤		主に血や肉となり体をつくる										中学校																					
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」																									
				月				火				水				木				金													
				2				3				4				5				6													
こんだて																																	
赤				生乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ゆし豆腐 麦みそ				生乳 乳 大豆 鶏肉 卵				生乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 魚のすり身				生乳 さんま シーチキン ゆし豆腐 わかめ 麦みそ				生乳 豚肉 昆布 大豆 絹あげ ちくわ 麦みそ													
黄				米 三温糖 サラダ油				小麦粉 植物油 小麦 パン粉 エッグケア ホワइटルウ バター				八重山そば 衣(小麦、でん粉) 砂糖 植物油				米 砂糖 和風ドレッシング				米 サラダ油 ごま 三温糖													
緑				玉ねぎ 人参 コーン いんげん しめじ 小松菜 ぶどう果汁				玉ねぎ りんご きゅうり コーン ブロッコリー パプリカ あお豆				キャベツ 人参 もやし ねぎ しょうが シークワーサー果汁				大根 きゅうり ゴーヤー 人参 キャベツ コーン ねぎ				ごぼう いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 しめじ													
栄養価		小学		657		27.4		21.7		557		23.3		27.3		696		25.9		32.5		576		24.0		19.1		580		26.7		16.4	
		中学		796		33.7		26.1		691		28.1		33.2		783		30.1		34.6		659		27.4		19.1		690		30.8		18.2	
				9				10				11				12				13													
こんだて																																	
赤				生乳 豚肉 卵 きざみ揚げ わかめ 麦みそ 大豆				生乳 鶏肉 卵 大豆 ゆし豆腐 きざみ揚げ アーサ				生乳 鶏肉 オーシャンキング(魚) 大豆 豚肉 乳				生乳 もずく 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐 きざみ揚げ 麦みそ				生乳 いわし 豚肉 昆布 豆腐 かまぼこ 白みそ													
黄				米 サラダ油 車麴(小麦) ごま 砂糖 ラード				米 サラダ油 でん粉 三温糖 ごま				うどん ごま じゃが芋 でん粉 小麦 アーモンド 砂糖				米 三温糖 サラダ油 でん粉 さつま芋				米 サラダ油 三温糖 でん粉													
緑				人参 キャベツ もやし にら 大根 干しいたけ 長命草 クロレタ				ごぼう 玉ねぎ トマト ほうれん草 しょうが				きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ コーン キャベツ				玉ねぎ 人参 コーン にら しめじ なめこ 長ねぎ				人参 こんにゃく 小松菜 大根 梅													
栄養価		小学		640		24.9		23.5		635		27.9		23.7		687		25.1		24.8		623		23.3		17.6		608		28.2		17.0	
		中学		769		29.9		27.4		786		34.2		29		757		27.5		26		775		28.5		20.2		717		32.5		18.1	
				16				17				18				19				20													
こんだて																																	
赤				生乳 とり肉 ちくわ 卵 乳 大豆				生乳 豚肉 かまぼこ 卵 大豆 鶏肉 乳 わかめ ちくわ きざみ揚げ 合わせみそ				生乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ きざみ揚げ 麦みそ				生乳 豚肉 豆腐 絹揚げ 白みそ																	
黄				中華麺 砂糖				米 サラダ油 小麦				米 サラダ油 砂糖				米 ごま油 でん粉 三温糖																	
緑				ほうれん草 人参 長ねぎ みかん缶 パイン缶 モモ缶 月星型ゼリー				人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう				パイナップル 人参 にら 小松菜 しめじ パイン果汁 シークワーサー果汁				玉ねぎ 人参 にら コーン 長ねぎ ほうれん草 ライチ果汁																	
栄養価		小学		546		25.1		14.4		570		24.1		20.6		553		21.3		14.6		584		20.8		18.6							
		中学		646		29.7		15.8		713		29.8		25.1		700		26.0		16.8		740		25.5		22.1							
				23				24				25				26				27													
こんだて																																	
赤				生乳 鶏肉 卵 ウインナー				生乳 豚肉 豆乳(大豆)				生乳 さんま かつお節 豚肉 わかめ 麦みそ				生乳 豚肉 豚レバーチップ 卵 大豆																	
黄				米 サラダ油 じゃがいも				米 サラダ油 じゃがいも ユウグレナクロレタ(小麦) かぼちゃ じゃが芋 パン粉 小麦 サラダ油				米 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖				米 サラダ油 エッグケア																	
緑				玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参				きゅうり 人参 小松菜 コーン ユウグレナクロレタ みかんシラップ				ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ パプリカ 冬瓜 しめじ 長ねぎ				玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ きゅうり ブロッコリー コーン																	
栄養価		小学		603		25.3		17.6		611		23.0		22.0		622		28.4		20.7		611		20.9		21.1							
		中学		726		30		19.8		715		27.3		24.4		734		32.6		22.7		785		25.3		25.3							
				30																													
こんだて																																	
赤				生乳 さんま ぶた肉 きざみ揚げ 麦みそ																													
黄				米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま																													
緑				ゆず果汁 ごぼう 人参 こんにゃく パプリカ 小松菜 しめじ																													
栄養価		小学		630		24.9		22.9																									
		中学		735		28.4		24.7																									