



6月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 衛生に気をつけよう



令和6年度 宇美町立宇美小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			さいろ	あか	みどり		
			ねつやちからのもとになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
3	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	22.1
		しょくパン(けんさんこむぎしよう)	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
		とうにゅうクリームスパゲティ	スパゲティ こめこ オリーブオイル	とりにく とうにゅう	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん にんにく		
		カリフラワーのソテー	あぶら	ベーコン	カリフラワー コーン		
4	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	24.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		なっとう	さとう みずあめ	だいたい かつお(だし)			
		しおにくじゃが	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん		
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	まぐろ わかめ	きゅうり にんじん		
5	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610	22.0
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ			
		こんさいじる	じゃがいも	あぶらあげ こんぶ(だし) いりこ(だし)	にんじん ごぼう れんこん ねぶかねぎ しいたけ		
		こもちししゃものフライ	パンこ こむぎこ あぶら	カラフトししゃも			
		ぶたにくとチンゲンサイのいためもの	あぶら	ぶたにく たら(だし)	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが		
6	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	22.7
		しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ビーフシチュー	じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		ごぼうとまめのノンエッグサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	まぐろ だいたい いんげんまめ	ごぼう きゅうり コーン えだまめ		
		アセロラゼリー	さとう でんぱん		アセロラ		
7	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598	22.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		こんぶつくだに	さとう みずあめ	こんぶ かんてん			
		かぼちゃのみそじる		あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ		
		こうやどうふのはちもくに	さとう あぶら	とりにく ベーコン こうやどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しいたけ しょうが		
10	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	22.0
		うめひじきごはん	こめ むぎ さとう みずあめ あぶら	ひじき かつおぶし	うめぼし		
		あつあげとぶたにくのもの	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こめみそ	たけのこ こんにゃく たまねぎ いんげん しょうが にんにく		
		こまつなのおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな もやし にんじん		
11	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	22.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		あかだしみそじる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ えのきたけ こまつな		
		シイラのフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	シイラ			
		じゃがいものカレーいため	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	25.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ いりこ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
		いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう	とりにく	きりぼしだいこん もやし にんじん		
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	24.8
		ピタパン	こむぎこ さとう あぶら				
		じゃがいものスープ	じゃがいも あぶら	ウインナー たら(だし)	たまねぎ にんじん こまつな セロリー		
		チリコンカン	ハヤシルウ こむぎこ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ あかいいんげんまめ あおえんどう	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく		
		ミルメーク	ミルメーク				
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	21.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しいたけ		
		ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう あぶら	ぶたにく あかだしみそ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく		
		れいとうみかん			みかん		

※ 購買等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

