



8・9月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 食後の休養をとろう

令和6年度 宇美町立宇美小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | おもなしよくひん | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|--------------|----------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | | きいろ | 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 | | |
| 8/29 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 622 | 24.6 |
| | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | ぐたくさんみそしる | あぶら | とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし) | にんじん ズッキーニ キャベツ ねぎ しょうが | | |
| | | シラフライ | パンこ こむぎこ でんぶん あぶら | シイラ | | | |
| | | ジャガイモのカレーいため | じゃがいも あぶら | ベーコン | たまねぎ ピーマン | | |
| 8/30 | 金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 610 | 21.5 |
| | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | なつやさいカレー | じゃがいも カレールウ あぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ トマト しょうが にんにく | | |
| | | フレンチサラダ | さとう オリーブオイル あぶら | ハム | キャベツ きゅうり コーン | | |
| 9/2 | 月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 587 | 27.7 |
| | | しよくパン | こむぎこ さとう マーガリン | ぎゅうにゅう | | | |
| | | あまおうジャム | みずあめ さとう | | あまおう | | |
| | | マカロニスープ | マカロニ | ベーコン がら(だし) | たまねぎ にんじん ほうれんそう | | |
| | | マスタードチキン | さとう | とりにく | | | |
| | | ブロッコリーのソテー | オリーブオイル | | ブロッコリー コーン にんにく | | |
| | | 3 | 火 | ぎゅうにゅう | | | |
| むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| ぶたじる | さといも あぶら | ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし) | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しょうが | | | | |
| あじのしおやき | あぶら | あじ | | | | | |
| ちくわとわかめのすのもの | さとう | ちくわ わかめ | きゅうり にんじん | | | | |
| れいとうりんご | さとう | | りんご | | | | |
| 4 | 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 588 | 22.9 |
| | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | こぎつねうどん | かんめん さとう | あぶらあげ とりにく わかめ かつお(だし) こんぶ(だし) | たまねぎ しいたけ ねぎ | | |
| | | ぶたキムチ | ごまあぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん もやし いら はくさいキムチ | | |
| 5 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 612 | 21.4 |
| | | ねじりパン | こむぎこ さとう マーガリン | ぎゅうにゅう | | | |
| | | チキンとトマトのスープ | オリーブオイル | とりにく ベーコン しろいんげんまめ | たまねぎ セロリ パセリ トマト にんにく | | |
| | | クロケット | じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら | | たまねぎ | | |
| | | キャベツとコーンのサラダ | さとう あぶら | | キャベツ にんじん コーン | | |
| | | ブラマンジェ | みずあめ さとう こめこ あぶら | とうにゅう | いちご | | |
| 6 | 金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 585 | 23.8 |
| | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | てづくりひじきふりかけ | さとう ごまあぶら | ひじき かつおぶし | | | |
| | | 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 あつあげ 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 | | |
| | | もやしとツナのアエもの | さとう | まぐろ | もやし こまつな にんじん | | |
| 9 | 月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 592 | 22.1 |
| | | すきやきごはん | こめ あぶら さとう | ぎゅうにく | たまねぎ にんじん えだまめ | | |
| | | はるさめスープ | はるさめ あぶら | とりにく がら(だし) | もやし えのきたけ きくらげ しょうが | | |
| | | こんにゃくのごまいため | さとう ごま あぶら | あぶらあげ | にんじん いんげん こんにゃく | | |
| | | ブルーベリーゼリー | みずあめ さとう | | ブルーベリー りんご | | |
| 10 | 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 633 | 20.9 |
| | | わかめごはん | こめ むぎ さとう みずあめ | わかめ | | | |
| | | さつまじる | さつまいも あぶら | とりにく とうふ みそ いりこ(だし) | にんじん ごぼう こんにゃく しょうが | | |
| | | あつやきたまご | さとう でんぶん あぶら | たまご ゼラチン かつお(だし) | | | |
| | | こまつなのびたし | | あぶらあげ | こまつな えのきたけ にんじん | | |
| 11 | 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 610 | 22.6 |
| | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | ハッシュドポーク | ハヤシルウ デミグラスソース さとう あぶら | ぶたにく とりにく がら(だし) | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく | | |
| | | ノンエッグコールスローサラダ | ノンエッグマヨネーズ | ちくわ | キャベツ にんじん コーン | | |
| 12 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 625 | 24.7 |
| | | ミルク | ミルク | | | | |
| | | せわりコッパン | こむぎこ さとう マーガリン | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ミートソーススパゲティ | スパゲティ デミグラスソース オリーブオイル | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん トマト にんにく | | |
| | | レモンドレッシングサラダ | さとう あぶら | | キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン | | |

※ 物資購入等の都合により、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。

