



10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 好ききらいをしないで何でも食べよう

令和6年度 宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (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		
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	21.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		こんぶのつくだに	さとう みずあめ	こんぶ かんてん			
		いもに	さといも あぶら	ぎゅうにく あつあげ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ こんにゃく しょうが		
		だいこんのナムル	さとう ごまあぶら	とりにく	だいこん ほうれんそう にんじん		
		さくらんぼゼリー	さとう みずあめ でんぷん		さくらんぼ		
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622	24.4
		いもくりごはん	こめ さつまいも くり				
		さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
		こまつなのにびたし		とりにく	こまつな にんじん		
		ぶたじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが		
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573	23.9
		しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			
		いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
		きのこスパゲッティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく		
		だいずとツナのノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	だいず まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	23.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ひじきシューマイ	こむぎこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
		チンゲンサイのオイスターソースいため	あぶら	ハム オイスターソース	チンゲンサイ にんじん コーン		
		キムチチゲ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	キャベツ はくさい えのきたけ にんじん キムチ にんにく		
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	21.2
		ゆかりごはん	こめ むぎ		あかしそ		
		ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん しいたけ		
		やさしいため	あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが		
		れいとうみかん			みかん		
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609	21.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく しょうが		
		ブロッコリーのサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー コーン		
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	24.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		あじチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ チーズ			
		キャベツとささみのあえもの	さとう	とりにく	キャベツ こまつな にんじん レモン		
		さわにわん	あぶら	ぶたにく かつお(だし) こんぶ(だし)	もやし ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく しょうが		
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	24.4
		しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ブルーベリージャム	さとう みずあめ		ブルーベリー		
		ミートボールときのこのとうにゅうシチュー	じゃがいも あぶら パンこ でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう がら(だし)	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム コーン		
		マスタードサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん		
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596	20.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		いわしのうめに	でんぷん さとう	いわし	うめぼし		
		きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら		ごぼう こんにゃく にんじん きぬさや		
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん		
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615	21.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		きのこのカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマト しょうが にんにく		
		レモンドレッシングサラダ	さとう あぶら	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン		
		ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん			
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609	25.0
		ボタやまおにぎり	こめ もちくろまい	やきのり			
		さんまのかぼすレモンに	さとう でんぷん	さんま	かぼす レモン		
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		
		はくさいのみそしる	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)	はくさい にんじん		

※ 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。





10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 好ききらいをしないで何でも食べよう

令和6年度 宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きいろ	あか	みどり		
			ねつやちからのもとなる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをとのえる		
17	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	21.0
		こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのフォー	ビーフン あぶら ごまあぶら さとう	とりにく がら(だし)	たまねぎ もやし にんじん にら		
		はるまき	はるさめ でんぱん さとう こむぎこ こめこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ		
		いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん コーン		
18	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579	22.1
		ひがしっこビビンバ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく	ぜんまい わらび キムチ にんにく		
		ビビンバようナムル(たまごいり)	さとう ごまあぶら でんぱん	たまご かつお(だし) いりこ(だし)	ほうれんそう もやし にんじん		
		わかめスープ	ごまあぶら あぶら	とりにく かまぼこ とうふ わかめ がら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん		
		とうにゅうプリン	みずあめ さとう	とうにゅう			
21	月	だい 2 かい べんとう ひ 第2回 弁当の日					
22	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	25.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのてりやき	さとう	さば			
		うらかみそぼろ	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく もやし にんじん しょうが		
		すましじる		かまぼこ とうふ わかめ いりこ(だし) こんぶ(だし)	えのきたけ ねぎ		
23	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	20.4
		チキンライス	こめ あぶら オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
		ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら	ウインナー がら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
		さつまポテト	さつまいも さとう みずあめ あぶら				
24	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	29.5
		こめこパン	こめこ こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			
		とうふとひきにくのカレーに	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ りんご しょうが にんにく		
		ささみとやさしいごまサラダ	さとう ごま ラーゆ ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
25	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	21.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		いわしのおかかに	さとう でんぱん	いわし かつおぶし			
		れんこんのあまからいため	さとう あぶら	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく		
		あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ こまつな えのきたけ		
28	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	25.7
		せわりコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			
		トマトオムレツ	あぶら でんぱん	たまご とりにく	トマト たまねぎ		
		ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ にんじん きゅうり		
		やさいスープ	オリーブオイル	とりにく がら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にんにく		
29	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	23.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ジャージャンどうふ	さとう あぶら ごまあぶら でんぱん	ぶたにく だいず あつあげ あかだしみそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ しょうが にんにく		
		ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり		
30	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623	23.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく なんと みそ がら(だし)	もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく		
		あげぎょうざ	あぶら でんぱん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく みそ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく		
		やさしいため	あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ しょうが		
31	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	26.1
		ライむぎパン	こむぎこ ライむぎこ くらざとう	ぎゅうにゅう			
		てりやきチキン	でんぱん さとう	とりにく			
		こまつなのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな コーン		
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん		

※ 物 質 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と食べて登校しましょう。

