



# 10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のためて 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)
			きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり 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		603	22.0
		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	あぶら さといも	ぎゅうにく あつあげ みそ こんぶ(だし)	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ こんにやく しょうが		
		だいこんのナムル	さとう ごまあぶら	まぐろ	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				
		ぶたじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いらこ(だし)	にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが		
		さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
		こまつなのびたし		とりにく	こまつな にんじん		
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	24.6
		しょくパン	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		
		きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	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	まぐろ だいず	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				
		キムチチゲ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ(だし) かつお(だし)	キャベツ ほうさい えのきだけ にんじん ほうさいキムチ にんにく		
		ひじきシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ	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		
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	21.3
		ゆかりごはん	こめ むぎ		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	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しょうが		
		ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	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		591	25.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし) かつお(だし)	もやし ごぼう にんじん しいたけ こんにやく しょうが		
		あじチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ チーズ			
		キャベツとツナのあえもの	さとう	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん レモン		
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	24.2
		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 でんぷん パンこ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく たらこ(だし) とうにゅう	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	とりにく	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				
		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 いらこ(だし)	たまねぎ にんじん		
		いわしのうめに	さとう でんぷん	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 こんにやく にんじん きぬぎや		
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	23.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ジャージャンどうぶ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず みそ あかだしめそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが		
		ちゅうかサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	きゅうり		
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615	24.5
		ポタやまおにぎり	こめ もちくるまい	やきり			
		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 いらこ(だし)	はくさい にんじん		
		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	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん		

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

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

