



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 ちやくにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		
17 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603	21.7
	こくとうコッパパン	こむぎこ くるざとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
	とりにくのフォー	あぶら ビーン さとう ごまあぶら	とりにく がら(だし)	たまねぎ もやし にんじん いら		
	はるまき	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
	いんげんのソテー	あぶら	まぐろ	いんげん コーン		
18 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	21.4
	うみっこビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく	わらび ぜんまい はくさいキムチ にんにく		
	ビビンバようたまご	あぶら でんぷん さとう	たまご かつお(だし) いりこ(だし)			
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
	わかめスープ	あぶら ごまあぶら	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	さとう みずあめ	とうにゅう			
21 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625	19.9
	むぎごはん	こめ むぎ				
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ		
	ミンチカツ	あぶら パンこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく だいた	たまねぎ		
22 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	25.2
	むぎごはん	こめ むぎ				
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ こんぶ(だし) いりこ(だし)	えのきたけ ねぎ		
	さばのりやき	さとう	さば			
	うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく もやし にんじん しょうが		
23 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	20.5
	チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
	ガーリックコンソメスープ	あぶら じゃがいも	ウイナー がら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
	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		
	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		594	28.6
	こめパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
	とうふとひぎにのカレー	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ブルーベリー レモン しょうが にんにく		
	ささみとやさいのごまサラダ	さとう ねりごま ラーゆ ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
	ミルメーク	ミルメーク				
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				
	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		
	いわしのおかか	さとう でんぷん	いわし かつおがし			
28 月	<p>えんそくには、じぶんのでつくった『おべんとう』をもっていきよ。できることからチャレンジしてみよう!</p> <p>じぶんのでつくる 『おべんとうのひ』</p>					
29 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624	23.1
	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 がら(だし) みそ	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 でんぷん さとう こむぎこ	ぶたにく みそ だいた	キャベツ たまねぎ いら 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		
30 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602	22.3
	むぎごはん	こめ むぎ				
	きのこカレー	あぶら じゃがいも カレーウ	ぎゅうにく	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	あぶら さとう	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン		
31 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	26.1
	ライむぎしょくパン	こむぎこ ライむぎこ くるざとう あぶら	ぎゅうにゅう			
	ラビオリスープ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん		
	てりやきチキン	さとう でんぷん	とりにく			
	こまつなのソテー	あぶら	ウイナー	こまつな コーン		

※ 給食 調理 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、「うみ給食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

