



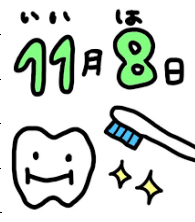
# 11月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて よくかんで食べよう



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	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	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	24.4
		わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ			
		あつあげとこんさいのもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ こうやどうふ	だいこん れんこん にんじん こんにやく しょうが		
		はるさめじる	パンこ さとう ラード でんぷん はるさめ	とりにく だいず かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん		
		みかん			みかん		
5	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613	22.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さんまのおかか	さとう でんぷん	さんま かつお			
		いんげんのいためもの	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん		
		さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく あつあげ みそ いらこ(だし)	たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ねぎ しょうが		
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688	21.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ビーンズカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく だいず しろいんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト		
		げんきサラダ	さとう オリーブオイル	ハム かつお こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン		
		チョコボンデ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん ココア	たまご ぎゅうにゅう			
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	26.7
		しょくパン(ふくおかけんさんこむぎしょう)	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		いちご		
		とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
		ポトフ	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 かぶ キャベツ セロリ パセリ にんにく		
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	25.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さけのしおやき		さけ			
		レンコンのムニエル	こむぎこ あぶら		れんこん にんにく		
		のっぺいじる	さとも ふ でんぷん あぶら	とりにく あつあげ いらこ(だし)	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しいたけ		
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	24.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ひじきのり	さとう みずあめ	のり ひじき にほし かつお			
		ミニおでん	さとも あぶら ラード でんぷん さとう	とりにく あつあげ ちくわ いらこ(だし) こんぶ(だし)	だいこん こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ れんこん にんにく		
		ツナとやさいのごまレモンあえ	ごま さとう	まぐろ	こまつな もやし にんじん レモン		
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628	24.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さんまのみぞれに	さとう でんぷん	さんま	だいこん		
		きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう こんにやく にんじん きぬさや		
		きのこのみそしる	あぶら	とりにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ いらこ(だし)	たまねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう		
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	25.0
		コッパパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		チキンビーンズ	じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん 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		キャベツ にんじん コーン		
		りんごゼリー	さとう	かんてん	りんご		
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	22.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		とんこつラーメン	ちゅうかめん あぶら	やきぶた とんこつ(だし)	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが		
		ししゃもフリッター	こむぎこ でんぷん あぶら	ししゃも			
		ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ なら はくさいキムチ		
16	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	24.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		マーボーどうふ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく どうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく		
		チャブチエ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく		



※ 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。

