



# 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 ねつやちからのもとなる	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		
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	22.9
		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			
		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 こんにやく えだまめ しょうが		
		もやしのおえもの	さとう	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん レモン		
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609	26.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		なっとう	さとう みずあめ	だいち かつお(だし)			
		ちゃんこじる	マロニー パンこ さとう でんぷん あぶら ラード	とりにく とうふ あぶらあげ みそ がら(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん みずな いら しいたけ しょうが		
		ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり きりほしだいこん		
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	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		
		しろみざかなのトマトソースに	さとう あぶら でんぷん こめこ	たら	トマト リんご		
		エジプトまめとレンズまめのサラダ	さとう	ひよこまめ(エジプトまめ) レンズまめ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン		
		コンソメスープ	あぶら	ぶたにく がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん モロヘイヤ にんにく		
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626	21.9
		きのこごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ えのきたけ エリンギ		
		あつやきたまご	でんぷん さとう あぶら	たまご かつお(だし) ゼラチン			
		こんにやくのいためもの	あぶら さとう	ベーコン	こんにやく いんげん		
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	あつあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	26.8
		コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ブラウンシチュー	じゃがいも あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		ブロッコリーのサラダ	さとう	ハム	ブロッコリー コーン		
		チーズ		チーズ			
26	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651	22.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		きんときまめのコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく きんときまめ みそ	たまねぎ		
		すきこんぶのもの	さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん		
		いしかりじる		さけ とうふ とうにゅう みそ こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ねぶかねぎ しいたけ こんにやく		
27	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	20.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		れんこんそぼろどんのぐ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぶたにく だいち あかだしみそ	れんこん たまねぎ えだまめ にんじん こんにやく しょうが		
		とうふじる		とうふ わかめ かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ		
ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう		ブルーベリー リんご				
28	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610	23.7
		ミルメーク	ミルメーク				
		ねじりパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		とうにゅうクリームスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめこ	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム にんにく		
		フレンチサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり		
29	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	23.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのてりやき	さとう	さば			
		やさいのおかいため	あぶら	あぶらあげ かつお	にんじん こまつな もやし		
		はくさいのすましじる	はるさめ あぶら	とりにく とうふ しいたけ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ はくさい きくらげ		

※ 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 っ 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。

