



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	24.3
		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 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 いりこ(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		588	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	さといも ふ でんぷん あぶら	とりにく あつあげ いりこ(だし)	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しいたけ		
9	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		
		チャプチェ	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		
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572	23.8
		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	さといも あぶら ラード でんぷん さとう	とりにく あつあげ ちくわ いりこ(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		
ささみとやさいのごまレモンあえ	ごま さとう	とりにく	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	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		
		きのこのみそじる	あぶら	とりにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(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		617	25.0
		コッペパン	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		

※ 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 け だ さい。

※ 毎 月 19 日 は、「う む 朝 食 の 白」で す。朝 ご は ん を し っ か り 食 べ て 登 校 し ま し ょ う。





11月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のため 給食のため 給食のため よくかんで食べよう

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)	たんぱく質 (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	からだのちようしをととのえる		
18	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	22.8
		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	やきがた 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		
		ひじきシューマイ	こむぎこ じゃがいも でんぱん 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 とうもろこし		
		ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ いら キムチ		
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	23.0
		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		
		もやしのあえもの	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 でんぱん 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		592	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(サイアディア)	さとう あぶら でんぱん こめこ	たら	トマト りんご		
		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	でんぱん 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
		コッパパン	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 でんぱん 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		591	20.7
		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 でんぱん	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 りんご		
28	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	24.5
		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ー	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			
		やさしいおかかいため	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 いりこ(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。ご了承ください。

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

