



12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



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 からだのちやうしをととのえる		
2	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601	20.0
		あおなごはん	こめ さとう		だいこんば		
		ほうとう	こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ しいたけ		
		やさしいため	あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん にら		
		ぶどうゼリー	さとう でんぶん		ぶどう		
3	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661	20.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ビーフカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく ブルーベリー レモン		
		ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
4	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	22.4
		むぎごはん	こめ むぎ				
		とうがんとさけだんごのすましじる	あぶら さとう	さけ たら とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ とうがん にんじん ねぎ しいたけ		
		とりにくとじゃがいものてりに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	とりにく	いんげん にんにく		
5	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629	26.9
		しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		フェジヨアード	デミグラスソース あぶら	ぶたにく ウィンナー あかいんげんまめ だいず いんげんまめ がら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
		パステウ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ		
		ノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ コーン にんじん		
6	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647	23.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ		
		さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
		れんこんのゴマさんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ベーコン	れんこん こんにゃく にんじん しょうが		
9	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596	24.5
		こくとうコッパパン	こむぎこ くらざとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		とうにゅうクリームシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく ウィンナー とうにゅう がら(だし)	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン		
		レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	まぐろ	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン		
10	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	23.7
		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 かつおぶし			
		がめに	あぶら さとも さとう	とりにく あつあげ	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが		
		こまつなのいためもの	あぶら	ハム	こまつな にんじん		
11	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	22.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		カレーにくじゃが	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		
		ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも			
		はくさいのあえもの	さとう	ちくわ	はくさい ほうれんそう にんじん		
12	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	26.6
		せわりコッパパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく		
		カリフラワーのソテー	あぶら	ハム	カリフラワー ロマネスコカリフラワー		
13	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617	22.6
		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 みそ いりこ(だし)	たまねぎ ねぶかねぎ		
		ハンバーグおろしだけかけ	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし	たまねぎ だいこん		
		ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
16	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	20.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		だいこんとぶたにくのかんこくふうのもの	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく		
		はるまき	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ こめこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ たけのこ にら にんにく		
		もやしとほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		

※ 物質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。

