



6月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 衛生に気を付けよう

令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしよくひん			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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
2 (月)	しよくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		618	23.4
	いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
	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 とうにゅう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん にんにく		
	カリフラワーのソテー	あぶら	ベーコン	カリフラワー コーン		
3 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			588	22.4
	なつとう	さとう	だいず かつお(だし)			
	しおにくじゃが	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん		
	あちゃらづけ	さとう	こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しょうが		
4 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			621	22.9
	こもちししゃものフライ	パンこ こむぎこ あぶら でんぱん さとう	カラフトししゃも だいず			
	ぶたにくとチンゲンサイのいためもの	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが		
	こんさいじる	さといも	あぶらあげ いりこ(だし) こんぶ(だし)	にんじん ごぼう れんこん ねぶかねぎ しいたけ		
5 (木)	しよくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		598	21.8
	ビーフシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
	ごぼうとまめのノンエッグサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく だいず いんげんまめ	ごぼう きゅうり コーン えだまめ		
	アセロラゼリー	さとう でんぱん		アセロラ		
6 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			582	22.5
	とりにくとあつあげのもの	あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん れんこん こんにゃく しょうが		
	はるさめじる	はるさめ さとう でんぱん	とりにく かつお(だし) こんぶ(だし) えんどうまめ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
9 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			593	22.8
	シイラのフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	シイラ だいず			
	ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
	あかだしみそじる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ えのきたけ こまつな		
10 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			594	21.3
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しいたけ		
	ぶたにくとキャベツのいためもの	あぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが		
	れいとうみかん			みかん		
11 (水)	うめごはん	こめ さとう みずあめ	こんぶ(だし) かつお	うめ しそ	588	24.9
	あつあげとぶたにくのもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	こんにゃく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ しょうが		
	もやしのおかかあえ	さとう	ちくわ かつお	もやし こまつな にんじん		
12 (木)	せわりコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		584	24.6
	チリコンカン	あぶら こむぎこ ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく		
	じゃがいもスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー がら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー		
13 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			595	25.8
	いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	とりにく	きりぼしだいこん もやし にんじん		
	けんちんじる	ごまあぶら さといも	とりにく とうふ いりこ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		

※ 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。



6月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のため 衛生に気を付けよう

令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしよくひん			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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
16 (月)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		605	26.1
	ハンバーグトマトソースかけ	ラード あぶら でんぷん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん		
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく がら(だし)	たまねぎ キャベツ モロヘイヤ にんじん きくらげ しょうが		
17 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			644	22.3
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご かつお(だし) ゼラチン			
	ごもくおひたし	さとう	あぶらあげ かつお	ほうれんそう はくさい もやし 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)	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが		
18 (水)	あおなごはん	こめ むぎ さとう		だいこんば	592	22.5
	さばのしおこうじやき	さとう	さば			
	ぎすけに	こむぎこ さとう あぶら	だいち いりこ こんぶ			
	すいとん	こむぎこ でんぷん	いりこ(だし)	だいこん にんじん しいたけ		
19 (木)	こくとうコッペパン	こむぎこ くるごとう マーガリン	ぎゅうにゅう		589	26.6
	おきなわそば	ちゅうかめん さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ がら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しょうが		
	ゴーヤチャンプルー	さとう あぶら	ハム とうふ かつお	にがうり たまねぎ もやし にんじん		
	れいとうパイナップル	さとう		パイナップル		
20 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			585	23.6
	あじのフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	あじ だいち			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
	だぶ	あぶら でんぷん	とりにく あつあげ いりこ(だし)	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや しいたけ しょうが		
23 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			589	21.0
	ひよこまめのカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく		
	キャベツとハムのサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
24 (火)	ひがしっこビビンバ(たまごいり)	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく あかだしみそ たまご かつお(だし) いりこ(だし)	わらび ぜんまい キムチ にんにく	600	22.0
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく わかめ がら(だし)	こまつな えのきたけ ねぎ		
	びわゼリー	さとう		びわ りんご		
25 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			596	23.4
	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	しそ うめぼし		
	すきこんぶのもの	あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ こんぶ	にんじん		
	とうにゅうみそじる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ とうにゅう いりこ(だし)	たまねぎ もやし にんじん ねぎ		
26 (木)	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		619	23.0
	ぎゅうにくコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら マーガリン でんぷん	ぎゅうにく	たまねぎ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう コーン にんじん		
	ミネストローネ	オリーブオイル さとう	とりにく しろいんげんまめ がら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト パセリ にんにく		
27 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			593	24.1
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいち とうふ あかだしみ そ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし		
30 (月)	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		587	27.0
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	レモン バジル にんにく		
	チーズサラダ	オリーブオイル	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン		
	ベーコンとキャベツのスープ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン がら(だし)	キャベツ たまねぎ 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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。