



7月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーでたべよう



令和7年度 宇美町立宇美小学校

★牛乳は毎日あります。

ひにち (ようび)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さいろ ねつやちからのものになる	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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
10 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		607	22.1
	あまおうジャム	さとう みずあめ		いちご		
	ミネストローネ	さつまいも あぶら オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ スズキーニ トマト バジル にんにく		
	オムレツデミグラスソースかけ	デミグラスソース さとう でんぷん あぶら	たまご	トマト		
	ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー		
11 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			608	23.0
	みそけんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ いりこ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん みずな しいたけ しょうが		
	ひらつくね	パンこ はつがげんまい さとう でんぷん ラード	とりにく だいず かつお(だし)	たまねぎ		
	きゅうりのそくせきづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし しょうが		
14 (月)	せわりコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		640	24.1
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう オリーブオイル	とりにく ぶたにく ベーコン だいず とりがら(だし)	たまねぎ こまつな にんじん ピーマン パプリカ		
	たちうおのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお			
	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		
15 (火)	たかなめし	こめ ごまあぶら		たかな	646	20.5
	だごじる	さつまいも あぶら こむぎこ でんぷん	とりにく あぶらあげ みそ いりこ(だし)	だいこん かぼちゃ もやし ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
	あつやきたまご	さとう あぶら	たまご かつお(だし) ゼラチン			
16 (水)	【 1. 2. 3. 4ねんせい 1がつき きゅうしょくさいしゅうび 】				599	21.4
	むぎごはん	こめ むぎ				
	なつやさいカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん スズキーニ ピーマン トマト しょうが にんにく		
	カリブロサラダ	さとう あぶら	とりにく	ブロッコリー カリフラワー コーン		
	ミルクいりマンゴープリン	さとう	ぎゅうにゅう	マンゴー		
17 (木)	【 5. 6ねんせい 1がつき きゅうしょくさいしゅうび 】				614	32.7
	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
	タイピーエン(うずらたまごいり)	はるさめ あぶら	ぶたにく うずらたまご とりがら(だし)	キャベツ もやし にんじん コーン たけのこ きくらげ しょうが		
	とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
	えだまめのしおゆで			えだまめ		

※ 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と食べて登校しましょう。



もうすぐなつやすみ。どんなおてつだいができるかな？

①～④のイラストのほかにもできそうなことにチャレンジしてみよう



① ② ③ ④