



8・9月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 食後の休養をとろう



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)
		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			
8/29 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			645	22.4
	なつやさいカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ トマト にんにく しょうが		
	フレンチサラダ	あぶら オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
	ミルメーク	ミルメーク				
9/1 (月)	こくとうコッパパン	こむぎこ くるごとう マーガリン	ぎゅうにゅう		585	23.2
	じゃがいものミートソースに	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン ぶたにく とりがら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん パセリ トマト にんにく		
	フルーツミックス	さとう		みかん パイナップル もも りんご		
2 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			607	27.5
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しょうが		
	あじしおやき	あぶら	あじ			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
3 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			588	23.1
	こぎつねうどん	かんめん さとう	あぶらあげ とりにく わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ しいたけ ねぎ		
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にら はくさいキムチ		
4 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		588	27.7
	あまおうジャム	さとう みずあめ		いちご		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
	マスタードチキン	さとう	とりにく			
	ブロッコリーのソテー	オリーブオイル		ブロッコリー コーン にんにく		
5 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			611	24.9
	でづくりひじきふりかけ	さとう ごまあぶら	かつおぶし ひじき			
	あつあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく しょうが		
	もやしとツナのあえもの	さとう	まぐろ	もやし こまつな にんじん		
8 (月)	すきやきごはん	こめ あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ	595	21.1
	はるさめスープ	はるさめ さといも でんぱん さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいず とりがら(だし)	もやし にんじん ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ きくらげ		
	こんにゃくのごまいため	あぶら さとう ごま	あぶらあげ	にんじん いんげん こんにゃく		
	やさしいゼリー	さとう こなあめ		りんご かぼちゃ にんじん		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			622	24.8
	すましじる		とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ みずな えのきたけ にんじん		
	さばのホイルやき	さとう こめこ	さば みそ			
	レンコンのムニエル	こむぎこ あぶら		れんこん にんにく		
10 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			639	21.5
	ハッシュドポーク	あぶら さとう ハヤシルウ デミグラスソース	ぶたにく とりにく とりがら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム 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		
11 (木)	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		625	24.7
	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	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
	レモンドレッシングサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン		
	ミルメーク	ミルメーク				
12 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		642	20.9
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく とうふ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう こんにゃく 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			
	こまつなのにびたし		あぶらあげ	こまつな えのきたけ にんじん		

※ 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。

