



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)
		さいろ	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	からだのちょうしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
16 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			611	23.8
	さといものそぼろに	さといも さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく しょうが		
	ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ かんてん わかめ	きゅうり にんじん		
	なつとう	さとう	だいず かつお(だし)			
17 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			620	23.4
	きのこのみそしる		わかめ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ		
	さんまのかぼすに	さとう でんぱん	さんま	かぼす レモン		
	とふのこのにもの	あぶら さとう	とりにく こうやどうふ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	はくさい にんじん しいたけ		
18 (木)	ナン	こむぎこ さとう あぶら			591	27.1
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう パセリ にんにく		
	キーマカレー	あぶら カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	クリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん			
19 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			610	22.4
	コーンラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きくらげ しょうが		
	あげシューマイ	こむぎこ でんぱん さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいず ホタテ	たまねぎ にんにく しょうが		
	チンゲンサイのナムル	ごまあぶら さとう		チンゲンサイ にんじん		
20 (土)	むぎごはん	こめ むぎ			610	23.5
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく だいず どうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	フィッシュソーセージ	きゅうり にんじん きくらげ		
24 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			627	24.9
	だご	ふ でんぱん あぶら	とりにく かまぼこ あつあげ こんぶ(だし) いりこ(だし)	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ しょうが		
	いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
	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		
	おはぎ	もちごめ さとう	あずき かんてん			
25 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		602	24.0
	いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
	チキンビーンズ	じゃがいも あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	とりにく だいず とりがら(だし)	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	ノンエッグマカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん レモン		
26 (金)	とうもろこしとサケのまぜごはん	こめ さとう あぶら	サケ	とうもろこし だいこんば	637	24.4
	ぶたにくとあつあげのにもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ とりがら(だし)	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや にんにく しょうが		
	れんこんのゴマいため	ごまあぶら ごま	ベーコン	れんこん		
29 (月)	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		585	25.5
	ガーリックコンソメスープ	じゃがいも オリーブオイル あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ トマト にんにく		
	てりやきハンバーグ	さとう でんぱん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
30 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			616	23.8
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ たまねぎ		
	ささみチーズフライ	こむぎこ パンこ でんぱん さとう あぶら	とりにく チーズ	しょうが にんにく		
	ちくわともやしのかぼすしょうゆあえ	さとう ごまあぶら	ちくわ かんてん	もやし こまつな にんじん かぼす		

※ 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。

