



8・9月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のため 食後の休養をとろう



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			621	22.3
	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		
9/1 (月)	こくとうコッパパン	こむぎこ くるぎとう 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 たら(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			601	27.5
	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		
	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		
3 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			587	22.8
	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 たら 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		607	29.3
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	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		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン たら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
5 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			587	25.7
	て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		
	もやしとささみのあえもの	さとう	とりにく	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
	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		
	はるさめスープ	はるさめ ラード でんがん さとう あぶら	とりにく たら(だし)	ごぼう にんじん たまねぎ さといも れんこん もやし ねぎ きくらげ		
	やさしいゼリー	さとう		りんご かぼちゃ にんじん		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			617	24.8
	さばのホイル焼き	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		
	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		
10 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			634	21.4
	ハッシュドポーク	あぶら さとう デミグラスソース ハヤシルウ	ぶたにく とりにく たら(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		
	ミルク	さとう				
12 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ		636	21.1
	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			
	こまつなのびたし		あぶらあげ	こまつな えのきたけ にんじん		
	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		

※ 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。



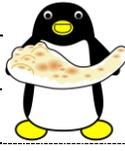
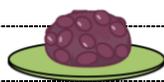
9月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 食後の休養をとうろう



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)
		さいろ	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 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			605	23.8
	なつとう	さとう みずあめ	だいず かつお(だし)			
	さといものそばろに	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 こんにやく 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		
17 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			614	23.4
	さんまのかぼすに	さとう みずあめ 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		
	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		
18 (木)	ナン	 こむぎこ さとう あぶら			591	27.1
	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 にんにく しょうが トマト		
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー 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		
	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			609	21.8
	コーンラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とんこつ(だし)	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	あぶら こむぎこ でんぱん さとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ 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		
22 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			604	23.4
	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 とうふ 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			637	25.1
	いわしかんろに	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		
	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 こんにやく しいたけ 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 がら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		
	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)	とうもろこしとさけのまぜごはん	こめ さとう あぶら	さけ	とうもろこし だいこんば	605	23.8
	ぶたにくとあつあげのもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ がら(だし)	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく 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			585	25.5
	てりやきハンバーグ	さとう でんぱん	ぶたにく とりにく	たまねぎ		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
	ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ キャベツ トマト にんにく		
30 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			611	23.8
	ささみチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぱん さとう	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		
	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		

※ 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。ご了承下さい。

※ 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。