



10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 好き嫌いしないでなんでもたべよう



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	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ ねつやちからのもとなる	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			
1 (水)	ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ	603	22.4
	いもに	さといも あぶら さとう	ぎゅうにく みそ あかだしみそ いりこ(だし)	こんにやく たけのこ エリンギ ごぼう ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
	だいこんのナムル	ごまあぶら さとう	ハム	だいこん ほうれんそう にんじん		
	さくらんぼゼリー	さとう みずあめ でんぱん		さくらんぼ		
2 (木)	ねじりパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		586	24.4
	きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく		
	だいずとツナのノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ だいず	キャベツ きゅうり にんじん		
3 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			609	21.9
	のりつくだに	さとう みずあめ	のり			
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しょうが		
	ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	ハム	ブロッコリー コーン		
6 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			636	23.3
	ジャージャンどうふ	でんぱん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく あつあげ だいず あかだしみそ 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 ごまあぶら さとう	やきぶた	きゅうり		
	おつきみデザート(なしゼリー)	さとう		なし		
7 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			596	20.6
	いわしのうめに	さとう でんぱん	いわし	しそ うめぼし		
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう		ごぼうこんにやく にんじん きぬさや		
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん		
8 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			587	23.7
	あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ			
	キャベツとささみのあえもの	さとう	とりにく	キャベツ こまつな にんじん レモン		
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし) かつお(だし)	もやし ごぼう たけのこ にんじん しいたけこんにやく しょうが		
9 (木)	キャロットパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	にんじん	617	24.2
	てりやきチキン	さとう でんぱん	とりにく だいず			
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな にんじん		
	ラビオリスープ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく ウィナー とりがら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん		
10 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			592	23.5
	ひじきシューマイ	でんぱん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく ひじき だいず	たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし しょうが		
	にんじんとツナのいためもの	ごまあぶら	まぐろ	にんじん		
	キムチゲ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ(だし) かつお(だし)	キャベツ はくさい えのきたけ キムチ にんにく		
14 (火)	いもくりごはん	こめ さつまいも くり			588	22.0
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん しいたけ		
	やさしいため	あぶら	ぶたにく	キャベツ たけのこ もやし にんじん しょうが		
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう		
15 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			616	24.6
	さばのしおこうじづけ	さとう	さば			
	こまつなのにびたし		とりにく	こまつな にんじん しいたけ(だし)		
	ぶたじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう ねぎこんにやく しいたけ		
16 (木)	こくとうコッパパン	こむぎこ くらざとう マーガリン	ぎゅうにゅう		585	24.7
	ミートボールのとうにゅうチャウダー	じゃがいも でんぱん あぶら みずあめ	とりにく ぶたにく とうにゅう とりがら(だし)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン		
	マスタードサラダ	オリーブオイル さとう	フィッシュソーセージ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん		
17 (金)	ひがしっこビビンバ(たまごいり)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにく 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	597	21.3
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
	わかめスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ とうふ わかめ とりがら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん		
	とうにゅうプリン	さとう みずあめ	とうにゅう			

※ 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。





10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 好き嫌いしないでなんでもたべよう



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			
20 (月)	ポタやまおにぎり	10がつ20にちは うみまち 105かい めのおたんじょうび	こめ もちくろまい	やきのり	585	26.7
	さんまのかんろに		さとう でんぱん	さんま		
	きりぼしだいこんのサラダ	ごまあぶら さとう	ハム	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		
	はくさいのみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	はくさい にんじん		
21 (火)	チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	593	20.4
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
	ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
	さつまポテト	さつまいも さとう みずあめ あぶら				
22 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			619	25.2
	さばのてりやき	さとう	さば			
	うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく もやし にんじん しょうが		
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ こんぶ(だし) いりこ(だし)	えのきたけ ねぎ		
23 (木)	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		615	29.0
	とうふとひきにくのカレーに	でんぱん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご		
	ささみとやさいのごまサラダ	ねりごま ごまあぶら さとう	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
	みかん			みかん		
24 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			590	23.1
	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく なんと みそ とりがら(だし)	もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく		
	ぎょうざ	あぶら でんぱん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく みそ だいち	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく		
	やさしいため	あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ しょうが		
27 (月)	せわりソフトフランスパン(バインミー)	こむぎこ さとう			585	28.5
	とりにくのフォー	ビーフン ごまあぶら あぶら さとう	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ もやし にんじん ねぶかねぎ みつば		
	とびうおのたつたあげ(パンよう)	あぶら でんぱん さとう	とびうお	しょうが		
	すづけやさい(パンよう)	さとう	やきぶた	きりぼしだいこん きゅうり レッドキャベツ にんじん みずな		
	ミルメーク	さとう				
28 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			609	22.3
	きのこカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマト にんにく しょうが		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			
29 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			587	21.8
	いわしのおかかに	さとう でんぱん	いわし かつおぶし			
	れんこんのあまからいため	あぶら さとう	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく		
	あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ こまつな えのきたけ		
30 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		592	23.8
	トマトオムレツ	あぶら でんぱん	たまご とりにく	トマト たまねぎ		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		きゅうり たまねぎ にんじん		
	やさいスープ	オリーブオイル	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく		
31 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			598	18.1
	キャベツいりつくね	あぶら ラード でんぱん さとう	とりにく えんどうまめ かつおぶし	キャベツ しょうが		
	こんにゃくのいためもの	さとう ごまあぶら		こんにゃく ピーマン にんじん		
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ		

※ 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。

