

5月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 上手な準備と後片付けをしよう

★牛乳は毎日あります。

令和7年度 宇美町立宇美小学校

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	たんぱくし つ
		きいろ	あか	みどり	(kcal)	(g)
		ねつやちからのもとなる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
1 (木)	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		650	28.4
	とうにゅうクリームシチュー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう がら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム コーン にんにく		
	しろみざかなのフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ホキ			
	カリフラワーのソテー	あぶら	ハム	カリフラワー ロマネスコカリフラワー にんじん		
2 (金)	え ん そ く					
7 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			590	23.1
	てづりひじきふりかけ	さとう ごまあぶら	ひじき かつおぶし			
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが		
	ささみとこまつなのあえもの	さとう	とりにく	こまつな にんじん えのきたけ レモン		
8 (木)	こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン こくとう	ぎゅうにゅう		613	24.9
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが		
	うみっこグラタン	あぶら マカロニ こめこ パンこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー		
9 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			601	###
	ぶたじる	あぶら さといも	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが		
	さばのカレーだれかけ	あぶら さとう でんぷん	さば			
	ばいにくあえ	さとう		もやし きゅうり にんじん うめぼし		
12 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			606	###
	はるキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	キャベツ にんじん しいたけ		
	ぶたどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが		
13 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			587	###
	けんちんじる	ごまあぶら じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが		
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが		
	ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
14 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			606	23.5
	ラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく	たまねぎ もやし コーン にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく		
	あげぎょうざ	あぶら でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく みそ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく		
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ にら はくさいキムチ		
15 (木)	こめこパン	こめこ こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		588	###
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン がら(だし)	たまねぎ キャベツ にんじん		
	マスタードチキン	さとう	とりにく			
	ロマネスコカリフラワーのしおゆで			ロマネスコカリフラワー		
16 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			613	###
	ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ブルーベリー トマト しょうが にんにく		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう コーン		
	あまなつゼリー	さとう		あまなつ みかん オレンジ		

※ 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、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。