

6月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 衛生に気を付けよう

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	からだのしょうしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
2 (月)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		618	23.4
	いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
	とうにゅうクリームスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん にんにく		
	カリフラワーのソテー	あぶら	ベーコン	カリフラワー コーン		
3 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			589	22.3
	なつとう	さとう	だいず かつお(だし)			
	しおにくじゃが	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん		
	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		
4 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			621	22.9
	こもちししゃものフライ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぱん	カラフトししゃも だいず			
	ぶたにくとチンゲンサイのいためもの	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが		
	こんさいじる	さといも	あぶらあげ いりこ(だし) こんぶ(だし)	にんじん ごぼう れんこん ねぶかねぎ しいたけ		
5 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		599	22.1
	ビーフシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
	ごぼうとまめのノンエッグサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	まぐろ だいず いんげんまめ	ごぼう きゅうり コーン えだまめ		
	アセロラゼリー	さとう でんぱん		アセロラ		
6 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			588	22.4
	とりにくとあつあげのもの	あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん れんこん こんにゃく しょうが		
	はるさめじる	はるさめ ラード さとう でんぱん ごまあぶら パンこ	とりにく かつお(だし) こんぶ(だし) オイスターソース	たまねぎ にんじん こまつな にら にんにく		
9 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			593	22.8
	シイラのフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	シイラ だいず			
	ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
	あかだしみそじる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ えのきたけ こまつな		
10 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			595	21.3
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しいたけ		
	ぶたにくとキャベツのいためもの	あぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが		
	れいとうみかん			みかん		
11 (水)	うめごはん	こめ さとう みずあめ	こんぶ(だし) かつお	うめ しそ	590	24.9
	あつあげとぶたにくのもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	こんにゃく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ しょうが		
	もやしのおかかあえ	さとう	ちくわ かつおぶし	もやし こまつな にんじん		
12 (木)	せわりコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		602	24.6
	チリコンカン	あぶら こむぎこ ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく		
	じゃがいものスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー がら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー		
	ミルメーク	ミルメーク				
13 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			595	25.8
	いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	とりにく	きりぼしだいこん もやし にんじん		
	けんちんじる	ごまあぶら さといも	とりにく とうふ いりこ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん みずな しいたけ しょうが		
16 (月)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		605	26.1
	ハンバーグトマトソースかけ	あぶら でんぱん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん		
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく がら(だし)	たまねぎ キャベツ モロヘイヤ にんじん きくらげ 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。