

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

★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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		きいろ	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	からだのしょうしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
17 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			644	22.3
	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			
	ごもくおひたし	さとう	あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし にんじん		
	さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく あつあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが		
18 (水)	あおなごはん	こめ むぎ さとう		だいこんば	592	22.5
	さばのしおこうじやき	さとう	さば			
	ぎすけに	こむぎこ さとう あぶら	だいち いりこ こんぶ			
	すいとん	こむぎこ でんぱん	いりこ(だし)	だいこん にんじん しいたけ		
19 (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		597	26.6
	おきなわそば	ちゅうかめん さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ がら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しょうが		
	ゴーヤチャンプルー	こくとう あぶら	ハム とうふ かつおぶし	にがうり たまねぎ もやし にんじん		
	れいとうパイナップル	さとう		パイナップル		
20 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			585	23.6
	あじのフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	あじ だいち			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
	だぶ	あぶら でんぱん	とりにく あつあげ いりこ(だし)	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや しいたけ しょうが		
23 (月)	うみっこビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにく あかだしみそ	わらび ぜんまい はくさいキムチ にんにく	601	22.0
	ビビンバようたまご	あぶら さとう でんぱん	たまご かつお(だし) いりこ(だし)			
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく わかめ がら(だし)	こまつな えのきたけ ねぎ		
	びわゼリー	さとう		びわ りんご		
24 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			594	21.1
	ひよこまめのカレー	あぶら じゃがいも カレールウ さとう みずあめ	とりにく かんぱち ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト ブルーベリー レモン にんにく		
	キャベツとハムのサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
25 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			596	23.4
	いわしのうめに	さとう でんぱん	いわし	しそ うめぼし		
	すきこんぶのにももの	あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ こんぶ	にんじん		
	とうにゅうみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ とうにゅう いりこ(だし)	たまねぎ もやし にんじん みずな		
26 (木)	コッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		618	23.0
	ぎゅうにくコロツケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら マーガリン でんぱん	ぎゅうにく	たまねぎ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう コーン にんじん		
	ミネストローネ	オリーブオイル さとう	とりにく しろいんげんまめ がら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト パセリ バジル にんにく		
27 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			594	24.2
	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 だいち とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし		
30 (月)	コッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		587	27.0
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	レモン バジル にんにく		
	チーズサラダ	オリーブオイル	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン		
	ベーコンとキャベツのスープ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん		

※ 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。