

# 7月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーでたべよう

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<br>(ようび) | こんだてめい          | おもなしょくひん                            |                                          |                                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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                                   |                                       |                 |              |
| 1<br>(火)     | むぎごはん           | こめ むぎ                               |                                          |                                       | 608             | 25.7         |
|              | かぼちゃのみそしる       |                                     | とうふ あぶらあげ わかめ みそ<br>いりこ(だし) こんぶ(だし)      | かぼちゃ もやし ねぎ                           |                 |              |
|              | あじのしおやき         |                                     | あじ                                       |                                       |                 |              |
|              | きりぼしだいこんのソースいため | あぶら                                 | ベーコン                                     | きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ<br>にんじん ビーマン       |                 |              |
| 2<br>(水)     | むぎごはん           | こめ むぎ                               |                                          |                                       | 585             | 21.3         |
|              | さわにわん           | あぶら                                 | ぶたにく こんぶ(だし)                             | にんじん ごぼう こんにゃく みずな<br>しいたけ しょうが       |                 |              |
|              | ハンバーグてりやきソースかけ  | さとう でんぷん あぶら                        | ぶたにく とりにく だいず                            | たまねぎ りんご                              |                 |              |
|              | こふきいも           | じゃがいも                               |                                          |                                       |                 |              |
| 3<br>(木)     | ねじりパン           | こむぎこ マーガリン さとう                      | ぎゅうにゅう                                   |                                       | 588             | 24.4         |
|              | なつやさいのスパゲティ     | スパゲティ オリーブオイル                       | とりにく ベーコン                                | たまねぎ にんじん スッキーニ パプリカ<br>ピーマン トマト にんにく |                 |              |
|              | グリーンサラダ         | さとう あぶら オリーブオイル                     |                                          | ブロッコリー きゅうり アスパラガス                    |                 |              |
|              | ミルメーク           | ミルメーク                               |                                          |                                       |                 |              |
| 4<br>(金)     | わかめごはん          | こめ むぎ さとう みずあめ                      | わかめ                                      |                                       | 612             | 19.6         |
|              | とりにくととうふのすましじる  | あぶら                                 | とりにく かまぼこ とうふ<br>かつお(だし) こんぶ(だし)         | たまねぎ えのきたけ にんじん みつば                   |                 |              |
|              | レンコンのごまムニエル     | こむぎこ あぶら ごま                         |                                          | れんこん にんにく                             |                 |              |
|              | れいとうみかん         |                                     |                                          | みかん                                   |                 |              |
| 7<br>(月)     | ちらしずし           | こめ さとう あぶら                          | とりにく こんぶ(だし)                             | ごぼう にんじん きぬさや しいたけ                    | 671             | 19.2         |
|              | ごはんようきんしたまご     | さとう でんぷん あぶら                        | たまご                                      |                                       |                 |              |
|              | うおそうめんじる        | ふ でんぷん さとう みずあめ あぶら                 | いとより とうふ わかめ<br>かつお(だし) こんぶ(だし)          | たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ                    |                 |              |
|              | ほしがたコロッケ        | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ<br>でんぷん みずあめ あぶら | とりにく ぶたにく                                | たまねぎ                                  |                 |              |
|              | たなばたゼリー         | さとう みずあめ でんぷん                       | とうにゅう かんてん                               | レモン メロン                               |                 |              |
| # #          | むぎごはん           | こめ むぎ                               |                                          |                                       | 596             | 23.5         |
|              | ジャージャンどうふ       | さとう でんぷん ごまあぶら                      | ぶたにく あつあげ だいず<br>あかだしみそ みそ               | たまねぎ にんじん たけのこ いんげん<br>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                      | ハム                                       | キャベツ きゅうり                             |                 |              |
| 9<br>(水)     | むぎごはん           | こめ むぎ                               |                                          |                                       | 600             | 22.7         |
|              | とうがんのすましじる      | パンこ さとう でんぷん ラード                    | とりにく かまぼこ とうふ だいず<br>わかめ かつお(だし) こんぶ(だし) | たまねぎ キャベツ しょうが とうがん<br>ねぎ             |                 |              |
|              | いわしのうめのかあげ      | あぶら こむぎこ パンこ こめこ                    | いわし                                      | うめぼし                                  |                 |              |
|              | がめに             | さといも あぶら さとう                        | とりにく                                     | れんこん にんじん こんにゃく いんげん<br>しいたけ 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。