

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

★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になる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる		
★	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	593	22.2
	いもに	あぶら さといも さとう	ぎゅうにく みそ あかだしみそ いりこ(だし)	こんにゃく 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	さとう ごまあぶら	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		
	だいち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 だいち	キャベツ きゅうり にんじん		
3 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			602	20.6
	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		
	いわしのうめに	さとう でんぱん	いわし	うめ しそ		
	きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら		ごぼう こんにゃく にんじん きぬさや		
6 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			674	23.9
	ジャージャンとうふ	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいち みそ あかだしみそ	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		
	おつきみゼリー(なしゼリー)	さとう		なし		
7 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			615	22.0
	のりつくだに	さとう みずあめ	のり			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく 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		
8 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			592	23.7
	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 こんにゃく しょうが		
	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		
9 (木)	キャロットパン	こむぎこ マーガリン さとう		にんじん	617	24.1
	ラビオリスープ	あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぱん	ウインナー とりにく ぶたにく だいち とりがら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん		
	てりやきチキン	さとう でんぱん	とりにく だいち			
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな にんじん		
10 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			598	23.5
	キムチチゲ	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 はくさいキムチ にんにく		
	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 だいち	たまねぎ キャベツ しいたけ 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		
14 (火)	いもくりごはん	こめ さつまいも くり さとう			594	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			621	24.6
	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 こんにゃく しいたけ		
	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)		
16 (木)	こくとうコッパパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	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 あぶら でんぱん 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		

※ 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。