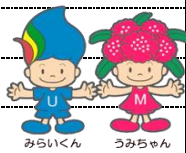


10月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 好き嫌いしないでなんでもたべよう

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)
		さいろ	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			
17 (金)	うみっこビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく	わらび ぜんまい はくさいキムチ にんにく	605	22.0
	ビビンバようたまご	さとう でんぷん あぶら	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		ほうれんそう もやし にんじん		
	わかめスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ とうふ わかめ とりがら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん		
	とうにゅうプリン	さとう みずあめ	とうにゅう			
						
20 (月)	ボタやまおにぎり	こめ もちくろまい	やきのり		588	26.3
	はくさいのみそしる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	はくさい にんじん		
	さんまかんろに	さとう でんぷん	さんま			
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		
21 (火)	チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	593	20.5
	ガーリックコンソメスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
	さつまポテト	さつまいも さとう みずあめ あぶら				
22 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			625	25.2
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ こんぶ(だし) いりこ(だし)	えのきたけ ねぎ		
	さばてりやき	さとう	さば			
	うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく もやし にんじん しょうが		
23 (木)	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		618	29.0
	とうふとひきにくのカレーに	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ブルーベリー しょうが にんにく		
	ささみとやさいのごまサラダ	さとう ねりごま ラーゆ ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
	みかん			みかん		
24 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			617	23.0
	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく なんと みそ とりがら(だし)	もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ 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 だいち みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく		
	やさしいため	あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ しょうが		
27 (月)	せわりソフトフランス(バインミー)	パン			585	28.5
	とりにくのフォー	あぶら ビーフン さとう ごまあぶら	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ もやし にんじん ねぶかねぎ みつば		
	とびうおのたつたあげ(パンよう)	あぶら でんぷん さとう	とびうお	しょうが		
	すづけやさい(パンよう)	さとう	やきぶた	きりぼしだいこん きゅうり レッドキャベツ にんじん みずな		
	ミルメーク	ミルメーク				
28 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			615	22.3
	きのこカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマト しょうが にんにく		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			
29 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			593	21.8
	あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ こまつな えのきたけ		
	いわしのおかかに	さとう でんぷん	いわし かつおぶし			
	れんこんのあまからいため	あぶら さとう	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく		
30 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		590	23.9
	やさいスープ	オリーブオイル	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく		
	トマトオムレツ	あぶら でんぷん	たまご とりにく	トマト たまねぎ		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		きゅうり 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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。