

11月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のためて よくかんで食べよう

★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	おもなしよくひん			エネルギー	たんぱく質
		きいろ	あか	みどり	(kcal)	(g)
		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			
4 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			622	22.5
	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)	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ		
	きびなごとあおさのフライ	あぶら パンこ こむぎこ	きびなご あおさ	たまねぎ		
	いんげんのいためもの	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん		
5 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			651	23.8
	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 とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		
	チャプチェ	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく		
6 (木)	ねじりパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		610	23.7
	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 ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム にんにく		
	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり コーン		
	ミルメーク	ミルメーク				
7 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			615	25.5
	のつぱいじる	あぶら さといも ふ でんぱん	とりにく あつあげ いりこ(だし)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ		
	さけのしおやき		さけ			
	レンコンのムニエル	こむぎこ あぶら		れんこん にんにく		
8 (土)	じぶんでつくる 『おべんとうのひ』					
11 (火)	きのこごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ	602	21.1
	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご ゼラチン かつお(だし)			
	いとこんにやくのいためもの	あぶら さとう	ベーコン	こんにやく こまつな にんにく		
12 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			620	26.5
	ちゃんこじる	あぶら マロニー パンこ でんぱん ラード さとう	とりにく とうふ あぶらあげ みそ とりがら(だし) こんぶ(だし)	はくさい にんじん みずな にら しいたけ キャベツ しょうが		
	ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり きりぼしだいこん		
	いっしょくなつとう	さとう	だいず			
13 (木)	ふくおかけんさんこむぎしょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		586	26.8
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ にんじん かぶ だいこん パセリ にんにく		
	とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
14 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			598	22.9
	とんこつラーメン	ちゅうかめん あぶら	やきばた とんこつ(だし)	たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが		
	ししゃもフリッター	あぶら こむぎこ でんぱん	ししゃも だいず			
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ たけのこ にら はくさいキムチ		

※ 物ゝ資 購ゝ入 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。