## 11月 きゅうしょく よていこんだてひょう

**給食のめあて**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	こんだてめい	きいろ	おもなしょくひん あか	みどり	エネルギー	たんぱくし
(ようび)	2/0/2 (0)(1	ねつやちからのもとになる	5やにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(9
*	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				2 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 こんにゃく 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	622	
	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				23.8
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん 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	651	
	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		
	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
6 (木)	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	610	
	ミルメーク	ミルメーク				
7 (金)	むぎごはん	こめ むぎ				25.5
	のっぺいじる	あぶら さといも ふ でんぷん	とりにく あつあげ いりこ(だし)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	615	
	さけのしおやき		さけ		015	
8 (±)		こむぎこ あぶら     でつくる 	」 のひ』	れんこん にんにく		
8 (土)	じぶん	 Jでつくる	のひ』	n&=&		
8 (±)	じぶん	 Jでつくる	の ひ 』	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ		
11	じぶん	」 □でつくる 3 べんとう (	- <del>-</del>		602	21.
	じぶん 『 ま	しでつくる ふべんとう(	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.
11	じぶん 『 ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの	しでつくる  > べんとう ( こめ あぶら さといも ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ	602	21.
11	じぶん 『 ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご	しでつくる <b>ハんとう</b> こめ あぶら  さといも ごまあぶら  あぶら さとう	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	602	21.
11 (火)	じぶん 『 ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ		
11 (火)	じぶん 『 ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく はくさい にんじん みずな にら		
11 (火)	じぶん 『ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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		
11 (火)	じぶん 『 ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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		
11 (火) 12 (水)	じぶん 『ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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) ちくわ わかめ だいず	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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	620	26.
11 (火) 12 (水)	じぶん 『ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう ふくおかけんさんこむぎしょくパン	しでつくる	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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) ちくわ わかめ だいず	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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 きゅうり きりぼしだいこん	620	26.
11 (火) 12 (水)	じぶん 「ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう ふくおかけんさんこむぎしょくパン あまおうジャム	しでつくる  べんとう  こめ あぶら  さといも ごまあぶら  あぶら さとう  あぶら さとう  こめ むぎ  あぶら マロニー パンこ でんぷん ラード さとう  さとう  さとう  さとう	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン  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) ちくわ わかめ だいず ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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 きゅうり きりぼしだいこん	620	26.
11 (火) 12 (水)	さのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう ふくおかけんさんこむぎしょくパン あまおうジャム ポトフ	しでつくる  べんとう  こめ あぶら  さといも ごまあぶら  あぶら さとう  あぶら さとう  こめ むぎ  あぶら マロニー パンこ でんぷん ラード さとう  さとう  さとう  さとう	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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) ちくわ わかめ だいず ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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 きゅうり きりぼしだいこん	620	26.
11 (火) 12 (水)	きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう ふくおかけんさんこむぎしょくパン あまおうジャム ポトフ とりにくのレモンやき	でつくる  べんとう  こめ あぶら  さといも ごまあぶら  あぶら さとう  あぶら さとう  こめ むぎ  あぶら マロニー パンこ でんぷん ラード さとう  さとう  さとう  さとう  さとう  じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン 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) ちくわ わかめ だいず ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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 きゅうり きりぼしだいこん	586	26.
11 (火) 12 (水)	じぶん 「ま きのこごはん けんちんじる あつやきたまご いとこんにゃくのいためもの むぎごはん ちゃんこじる ちくわときゅうりのすのもの いっしょくなっとう ふくおかけんさんこむぎしょくパン あまおうジャム ポトフ とりにくのレモンやき むぎごはん	でつくる  べんとう  こめ あぶら  さといも ごまあぶら  あぶら さとう  あぶら さとう  こめ むぎ  あぶら マロニー パンこ でんぶん ラード さとう  さとう  さとう  さとう  こむぎこ マーガリン さとう  みずあめ さとう  じゃがいも あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) たまご ゼラチン かつお(だし) ベーコン  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) ちくわ わかめ だいず ぎゅうにゅう  ウインナー とりがら(だし)	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく こまつな にんにく 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 きゅうり きりぼしだいこん いちご たまねぎ にんじん かぶ キャベツだいこん パセリ にんにく レモン	586	26.8

<sup>※</sup> 物 資 購 入 等の都合により、献立が変量・や止になる場合があります。ごう 策 ください。

<sup>※</sup> 毎月19日は、「うみ朝後の白」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。