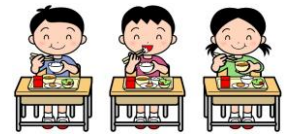




12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★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)
		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 (月)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	602	19.9
	ほうとう	あぶら きしめん	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ(だし) いりこ(だし)	かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ しいたけ		
	やさいとちくわのいためもの	あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん こまつな		
	ぶどうゼリー	さとう でんぷん		ぶどう		
2 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			593	22.4
	とりにくとじゃがいものてりに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とりにく	いんげん にんにく		
	とうがんとさけだんごのすましじる	でんぷん あぶら さとう	さけ たら とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ とうがん にんじん ねぎ しいたけ		
3 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			593	21.9
	ビーフカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん りんご トマト にんにく しょうが		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
4 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		651	26.3
	パステウ	こむぎこ パンこ あぶら ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ		
	ノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ コーン にんじん		
	フェジョアード	あぶら デミグラスソース	ぶたにく ウィナー あかいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
5 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			586	19.8
	けんちんうどん	かんめん	とりにく あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく しいたけ ねぎ		
	くきわかめのきんぴら	さとう ごま あぶら	ベーコン くきわかめ	にんじん ごぼう		
	みかん			みかん		
8 (月)	こくとうコッパパン	こむぎこ くらぎとう マーガリン	ぎゅうにゅう		593	23.8
	とうにゅうクリームシチュー	あぶら じゃがいも こめことうにゅうホワイトルウ	とりにく ウィナー とうにゅう とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			588	21.8
	のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
	みずたき	マロニー パンこ ラード あぶら さとう でんぷん	とりにく やきどうふ だいず とりがら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん ねぶかねぎ みずな しいたけ ゆず しょうが		
	きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら	ベーコン	ごぼう にんじん きぬさや		
10 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			679	21.7
	だいこんとぎゅうにくのピリからに	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん にんにく		
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら ラード さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
	もやしとほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
11 (木)	せわりコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		616	26.6
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	カリフラワーのソテー	あぶら	ハム	カリフラワー ロマネスコカリフラワー		

※ 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、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。





12月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 楽しい給食にしよう



令和7年度 宇美町立宇美東小学校

★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)
		きいろ	あか	みどり		
		ねつやちからのもとなる	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			
12 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			618	22.8
	ハンバーグおろしダレがけ	でんぱん ラード あぶら さとう	ぶたにく とりにく かつおぶし だいず	たまねぎ だいこん		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	たまねぎ ねぶかねぎ みずな		
15 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			664	23.1
	カレーにくじゃが	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		
	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)			
	はくさいのあえもの	さとう	ちくわ	はくさい ほうれんそう にんじん		
16 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			589	22.3
	てづくりひじきふりかけ	さとう ごまあぶら	ひじき かつおぶし			
	がめに	あぶら さともいも さとう	とりにく あつあげ	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが		
	こまつなのいためもの	あぶら		こまつな にんじん		
17 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			600	22.7
	チャンポン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ とんこつ(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ		
	チンジャオロース(オイスターソースいり)	あぶら さとう	ぎゅうにく オイスターソース	たけのこ ビーマン パプリカ こんにゃく にんにく しょうが		
	みかん			みかん		
18 (木)	ミルククレセントロール	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		(いちご) 643 (チョコ) 649 (デザート) 607	(いちご) 24.0 (チョコ) 24.2 (デザート) 23.5
	てりやきチキンパティ	パンこ でんぱん ラード あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ しょうが		
	ガーリックポテト	じゃがいも		にんにく パセリ		
	ふゆやさいのミネストローネ	むぎ もちごめ はつがげんまい あわ きび あぶら オリーブオイル	ベーコン とりがら(だし)	たまねぎ にんじん れんこん セロリ ねぶかねぎ トマト にんにく パジル かぶ		
	えらべるデザート(いちごケーキ)	こめこ でんぱん さとう みずあめ あぶら	とうにゅう だいず	いちご		
	えらべるデザート(チョコケーキ)	こめこ でんぱん さとう みずあめ あぶら ココア	とうにゅう だいず	こんにゃく		
	えらべるデザート(さんしょくデザート)	あぶら さとう みずあめ でんぱん	とうにゅう かんてん	いちご		
19 (金)	ゆずごはん	こめ もちごめ さとう	とりにく	ゆず	605	23.4
	ホキとアオサのフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	ホキ あおさ だいず			
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん きぬさや		
	かぼちゃのみそしる		とうふ わかめ みそ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ		

※ 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。

