



1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 感謝して食べよう



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	からだのちょうしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
13 (火)	あおなごはん	こめ さとう		だいこんば	636	23.9
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり			
	こうはくになます	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん		
	おすいもの	さといも ふ あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	ほうれんそう しいたけ		
14 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			591	21.8
	しおにくじゃが	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく		
	もやしのあえもの	さとう	とりにく	もやし こまつな にんじん レモン		
	だいだいのババロア	あぶら さとう みずあめ	とうにゅう	だいだい		
15 (木)	せわりミルクコッパパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		588	26.8
	ナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく		
	とりにくとブロッコリーのソテー	あぶら	とりにく	ブロッコリー にんじん にんにく		
	ミルメーク	さとう				
16 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			629	21.4
	おむすびようやきのり		のり			
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご かつお(だし) ゼラチン			
	ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく		
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	はくさい にんじん えのきたけ		
19 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			617	28.2
	さばのレモンに	でんぱん あぶら さとう	さば	レモン		
	アスパラガスのいためもの	あぶら		アスパラガス にんじん		
	けんちんじる	さといも あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
20 (火)	ゆかりごはん	こめ むぎ		しそ	606	23.8
	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 ねぶかねぎ しいたけ		
	チンゲンサイのいためもの	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ きくらげ しょうが		
	ポンカン			ポンカン		
21 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			594	22.5
	とりすき	あぶら さとう	とりにく やきどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぶかねぎ えのきたけ こんにゃく しいたけ		
	かぶのマリネ	さとう あぶら	ハム	かぶ にんじん はだいこん レモン		

※ 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。





1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 感謝して食べよう



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)
		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			
22 (木)	かしわがたパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		597	25.2
	しろみざかなのフライ	パンこ こめこ でんぱん あぶら	たら	コーン		
	ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん		
	だいこんのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぱん	ベーコン とうにゅう とりがら(だし)	だいこん たまねぎ にんじん パセリ コーン		
23 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			581	21.8
	ミニみそおでん	さといも あぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	こんにゃく だいこん にんじん にんにく しょうが		
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
	りんごゼリー	みずあめ さとう でんぱん		りんご		
26 (月)	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		661	25.2
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	デミグラスソースかけオムレツ	デミグラスソース でんぱん さとう あぶら	たまご	トマト		
	やさいソテー	オリーブオイル	ぶたにく	ほうれんそう にんじん にんにく		
	ミネストローネ	さつまいも あぶら オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー バジル トマト にんにく		
27 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			670	22.9
	こんさいカレー	じゃがいも さけかす あぶら カレールウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん れんこん マッシュルーム りんご トマト にんにく しょうが		
	キャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
	ヤクルトデザート	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン かんてん			
28 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			614	25.1
	みずたき	マロニー パンこ でんぱん あぶら ラード さとう	とりにく やきどうふ だいず とりがら(だし) こんぶ(だし)	みずな ねぶかねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ゆず		
	こんにゃくのいためもの	さとう あぶら	てんぷら あぶらあげ	こんにゃく にんじん いんげん		
	ポンカン			ポンカン		
29 (木)	ライむぎしょくパン	こむぎこ ライむぎこ くらざとう	ぎゅうにゅう		614	25.1
	ボルシチ	じゃがいも ハヤシルウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ トマト にんにく		
	カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン		
30 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			614	25.1
	さけのしおやき		さけ			
	きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん こんにゃく しょうが		
	すいとん	こむぎこ でんぱん	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 はくさい はだいこん しいたけ		

※ 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、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

