

# 5月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 上手な準備と後片付けをしよう

令和8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)
		きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり 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			
1 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			608	23.2
	おちゃふりかけ(ごまいり)	ごま むぎ さとう でんぷん	のり かつおぶし	ちゃば おおむぎわかば あかしそ りんご		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが		
	ささみとこまつなのあえもの	さとう	とりにく	こまつな にんじん えのきたけ レモン		
7 (木)	こめこパン	こめこ こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		618	30.4
	マスタートチキン	さとう	とりにく			
	ロマネスコカリフラワーのしおゆで			ロマネスコカリフラワー		
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ にんじん		
	こどものひゼリー	さとう	とうにゅう	りんご レモン		
8 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			625	26.5
	さばのカレーだれかけ	あぶら さとう	さば			
	ばいにくあえ	さとう		もやし きゅうり にんじん うめ		
	ぶたじる	あぶら さといも	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが		
11 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			595	22.0
	ラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく	たまねぎ もやし コーン にんじん ねぎ きくらげ にんにく しょうが		
	あげぎょうざ	あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん	だいたひじき こんぶ	キャベツ たら しょうが にんにく こんにゃく		
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ たら はくさいキムチ		
12 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			599	21.5
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	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 にんじん		
	けんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが		
13 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			619	24.5
	ぶたどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく こんぶ(だし) かつお(だし)	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが		
	はるキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	キャベツ にんじん しいたけ		
14 (木)	こくとうコッパパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	ぎゅうにゅう		613	24.9
	うみっこグラタン	マカロニ あぶら こめこ パンこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー		
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく とりがら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが		
15 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			624	20.9
	ビーフカレー	じゃがいも あぶら 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	ハム	ほうれんそう コーン		
	あまなつゼリー	さとう		あまなつ オレンジ みかん		

※ 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食べて登校しましょう。