

# 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)	たんぱくしつ (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			
18 (月)	ミルクコッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		615	27.7
	しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ			
	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 にんじん		
	とうにゅうクリームシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく しろいんげんまめ 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 マッシュルーム コーン にんにく		
19 (火)	たかなとたまごのチャーハン	こめ あぶら でんぷん さとう	ウインナー たまご かつお(だし) いりこ(だし)	たかなづけ たまねぎ にんじん	589	22.5
	ぶたにくとやさいのいためもの	ごまあぶら	ぶたにく	こまつな もやし にんじん にんにく しょうが		
	つくねのすましじる	パンこ でんぷん ラード さとう	とりにく だいず とうふ もずく かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	レモンゼリー	さとう		レモン		
20 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			608	25.3
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく かんぼち だいず とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが		
	ちゅうかいため	あぶら	ハム	もやし いら にんじん たまねぎ		
21 (木)	キャロットパン	こむぎこ マーガリン さとう		にんじん	619	22.3
	ナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく		
	やさいドレッシングサラダ	あぶら さとう	とりにく	きゅうり ブロッコリー コーン レモン しいたけ パプリカ オリーブ たまねぎ		
22 (金)	スタミナごはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん ごぼう はくさいキムチ えだまめ にんにく	587	21.5
	はるキャベツとツナのサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろ	キャベツ コーン		
	じゃがいものみそじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん ねぎ		
	ミルメーク	ミルメーク				
26 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			693	22.3
	さんさいうどん	かんめん あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ こんぶ(だし) いりこ(だし)	こまつな にんじん わらび ぜんまい しいたけ		
	はるまき	こむぎこ こめこ はるさめ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		
	ごもくきんぴら	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン しょうが		
27 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			602	28.9
	さばホイル焼き	さとう こめこ	さば みそ			
	ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー にんじん		
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん たけのこ ごぼう こまつな こんにゃく ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
28 (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		606	24.1
	さわらのフライ	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	さわら だいず			
	ノンエッグキャベツサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん レモン		
	やさいスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく		
29 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			637	24.9
	ジャージャン豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず あかだしみそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが		
	もやしとチンゲンサイのナムル	ごまあぶら さとう	とりにく	もやし チンゲンサイ にんじん		

※ 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。