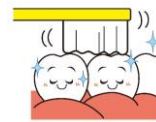




6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のため 衛生に気を付けよう



令和8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)	せわりコッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		598	24.5
	チリコンカン	あぶら ハヤシルウ こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	じゃがいものスープ	じゃがいも あぶら	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ		
	ミルメーク	さとう				
2 (火)	うめごはん	こめ さとう みずあめ	こんぶ(だし) かつおぶし	うめ しそ	560	23.0
	あつあげととりにくのにももの	あぶら さとう	とりにく あつあげ	こんにやく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ しょうが		
	もやしのおかかあえ	さとう	ちくわ かつおぶし	もやし こまつな にんじん		
3 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			595	21.3
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しいたけ		
	ぶたにくとキャベツのいためもの	あぶら さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが		
	れいとうみかん			みかん		
4 (木)	しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		608	21.6
	いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
	ビーフシチュー	じゃがいも ハヤシルウ あぶら デミグラスソース	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
	ごぼうとまめのノンエッグサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	まぐろ だいず しろいんげんまめ きんときまめ	ごぼう きゅうり コーン えだまめ		
5 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			656	24.4
	こもちししゃものフライ	あぶら パンこ こむぎこ	カラフトししゃも だいず			
	ぶたにくと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 たまねぎ にんじん しょうが		
	こんさいじる	さといも	あぶらあげ いりこ(だし) こんぶ(だし)	にんじん ごぼう れんこん ねぶかねぎ しいたけ		
8 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			592	21.6
	ぶたにくとあつあげのにももの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん れんこん こんにやく いんげん しょうが		
	はるさめじる	はるさめ でんぱん パンこ ラード さとう	とりにく だいず かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん こまつな		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			619	23.3
	シイラのフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぱん	シイラ だいず			
	ジャガイモのいためもの	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
	あかだしみそじる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ えのきたけ こまつな		
10 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			617	25.1
	とうふとひきにくのカレーに	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ りんご にんにく しょうが		
	ささみとやさいのごまサラダ	ねりごま さとう ラーゆ ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
11 (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		602	24.9
	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 とうにゅう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん にんにく		
	ブロッコリーのソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー コーン		
	あおうめゼリー	さとう		うめ		
12 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			606	25.9
	いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	とりにく	きりぼしだいこん もやし にんじん		
	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ いりこ(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
15 (月)	ふくおかけんさんこむぎしょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		623	26.2
	ハンバーグトマトソースかけ	あぶら ラード でんぱん さとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ トマト		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん		
	やさいスープ	あぶら	ぶたにく とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん きくらげ		

※ 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。





6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて 衛生に気を付けよう



令和8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			
16 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			656	22.6
	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			
	ごもくおひたし	さとう	あぶらあげ かつおぶし	こまつな はくさい もやし にんじん		
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく あつあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが		
17 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			627	24.3
	あじのあおさいりフライ	パンこ でんぱん あぶら	あじ あおさ			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
	だぶ	ふ あぶら でんぱん	とりにく とうふ いりこ(だし)	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ しょうが		
18 (木)	ナン	こむぎこ さとう あぶら			587	25.5
	ひよこまめのカレー	じゃがいも カレールウ あぶら みずあめ さとう	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく レモン		
	キャベツとハムのサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
	ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん			
19 (金)	あおなごはん	こめ むぎ さとう		だいこんば	600	22.9
	さばのしおやき		さば			
	ぎすけに	こむぎこ さとう あぶら	だいち いりこ こんぶ			
	すいとん	こむぎこ でんぱん	いりこ(だし)	だいこん にんじん みずな しいたけ		
22 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			597	21.6
	ハッシュドチキン	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
23 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			611	23.9
	こんぶのつくだに	さとう みずあめ	こんぶ かんてん			
	おきなわそば	ちゅうかめん さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ とりがら(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しょうが		
	ゴーヤチャンプルー	くろざとう あぶら	ハム とうふ かつおぶし	にがうり たまねぎ もやし にんじん		
	れいとうパイナップル	さとう		パイナップル		
24 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			614	24.8
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぶたにく だいち とうふ あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし		
25 (木)	しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		606	22.6
	ぎゅうにくコロツケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら マーガリン でんぱん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう だいち	たまねぎ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう コーン にんじん		
	ミネストローネ	オリーブオイル さとう	とりにく しろいんげんまめ とりがら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト パセリ バジル にんにく		
26 (金)	ひがしっこビビンバ(たまごいり)	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにく あかだしみそ たまご かつお(だし) いりこ(だし)	わらび ぜんまい キムチ にんにく	599	21.9
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく わかめ とりがら(だし)	えのきたけ みずな きくらげ		
	びわゼリー	さとう		びわ りんご		
29 (月)	こくとうコッパパン	こむぎこ くろざとう マーガリン	ぎゅうにゅう		589	27.2
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	バジル レモン にんにく		
	チーズサラダ	オリーブオイル	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン		
	ベーコンとキャベツのスープ	オリーブオイル	ベーコン とりがら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ		
30 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			599	22.8
	なつとう	さとう	だいち かつお(だし)			
	しおにくじゃが	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん		
	あちゃらづけ	さとう	こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しょうが		

※ 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。

