

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 | おもなしよくひん | | | 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) | せわりコッパン | こむぎこ さとう マーガリン | ぎゅうにゅう | | 598 | 24.6 |
| | 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 | ミルメーク | | | | |
| 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 | 590 | 23.6 |
| | 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 | | 588 | 22.1 |
| | 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 | | | 633 | 23.0 |
| | 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 | | | 616 | 24.0 |
| | 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 ラー油 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 | | | 604 | 22.9 |
| | 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 ラー油 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 | 24.8 |
| | 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 | | 613 | 25.8 |
| | ハンバーグトマトソースかけ | あぶら 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と食べて登校しましょう。