

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		
★	ぎゅうにゆう(毎日)		ぎゅうにゆう			
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 でんぶん 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		
	だご	ふ あぶら でんぶん	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			582	25.3
	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 かんばち ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく ブルーベリー 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	ぎゅうにゆう 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	22.7
	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 でんぶん	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			598	22.1
	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			618	24.0
	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			606	24.3
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく かんばち 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	ぎゅうにゆう		606	22.6
	ぎゅうにくコロツケ	じゃがいも さとう パンこ あぶら こむぎこ マーガリン でんぶん	ぎゅうにく ぎゅうにゆう 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 トマト ズッキーニ パセリ パジル にんにく		
26 (金)	うみっこビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにく あかだしみそ	わらび ぜんまい はくさいキムチ にんにく	600	21.9
	ビビンバようたまご	あぶら さとう でんぶん	たまご かつお(だし) いりこ(だし)			
	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)	こくとうコッペパン	こむぎこ くろざとう マーガリン	ぎゅうにゆう		590	27.3
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	パジル 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			602	22.6
	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。