

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて 正しいマナーで食べよう

★牛乳は毎日あります。

令和8年度 宇美町立宇美小学校

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なる	ちやにく、ほねになる	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 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			620	25.9
	あじのしおやき		あじ			
	きりぼしだいこんのソースいため	あぶら	ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン		
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	かぼちゃ もやし ねぎ		
2 (木)	ねじりパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		588	24.3
	なつやさいスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ズッキーニ ビーマン パブリカ トマト にんにく		
	グリーンサラダ	さとう あぶら オリーブオイル		ブロッコリー きゅうり アスパラガス		
	ミルメーク	ミルメーク				
3 (金)	わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ		630	19.9
	とりにくととうふのすましじる	あぶら	とりにく かまぼこ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば		
	レンコンのごまムニエル	こむぎこ ごま あぶら		れんこん にんにく		
	れいとうみかん			みかん		
6 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			644	24.9
	ジャージャンどうふ	さとう ごまあぶら でんぱん	ぶたにく だいず あつあげ 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		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ きゅうり		
7 (火)	じぶんでつくる 『おべんとうのひ』 こんねんど1かいめの「おべんとうのひ」 です。1ねんかんに3かいあります。 できることをすこしずつ ふやしていきましょう！					
8 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			606	22.0
	いわしのうめのかあげ	パンこ こむぎこ こめこ あぶら	いわし	うめぼし		
	がめに	さといも さとう あぶら	とりにく	れんこん にんじん こんにゃく いんげん しいたけ しょうが		
	とうがんのすましじる		かまぼこ とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	とうがん みずな		
9 (木)	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		586	22.2
	あまおうジャム	さとう みずあめ		いちご		
	オムレツデミグラスソースかけ	さとう デミグラスソース あぶら でんぱん	たまご	トマト		
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう でんぱん オリーブオイル	ベーコン とりにく ぶたにく だいず とりがら(だし)	たまねぎ ほうれんそう にんじん トマト パセリ		
10 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			638	21.2
	たちうおのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお			
	きゅうりのそくせきづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし しょうが		
	みそけんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ いりこ(だし)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ しょうが		
13 (月)	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		606	32.3
	とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
	えだまめのしおゆで			えだまめ		
	タイピーエン(うずらたまごいり)	はるさめ あぶら	ぶたにく うずらたまご とりがら(だし)	キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ しょうが		
14 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			638	22.6
	にくだんごとじゃがいもの てりやきソースあえ	じゃがいも パンこ さとう でんぱん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ りんご		
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう こんにゃく みつば しいたけ しょうが		
15 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			610	21.5
	なつやさいカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ズッキーニ ビーマン トマト にんにく しょうが		
	カリブロサラダ	さとう あぶら	とりにく	ブロッコリー カリフラワー コーン		
	ミルクいりマンゴープリン	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう だいず	マンゴー		

※ 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。