



# 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のため 正しいマナーで食べよう



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 ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり 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 (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 ピーマン		
	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		609	24.2
	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 スツキーニ ピーマン パプリカ 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	さとう				
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			609	24.3
	ジャージャンとうふ	さとう ごまあぶら でんぷん	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)	ちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく こんぶ(だし)	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ	657	19.3
	ごはんようきんしたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご			
	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう ラード あぶら パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
	うおそうめんじる	ふ さとう みずあめ でんぷん あぶら	いとより とうふ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ		
	たなばたマスカットゼリー	さとう		ぶどう		
8 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			616	22.8
	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 こんにやく 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		591	22.5
	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 でんぷん	たまご	トマト		
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう でんぷん オリーブオイル ラード	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			643	22.1
	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	32.9
	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	はるさめ あぶら	ぶたにく 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			637	22.7
	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 でんぷん 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 こんにやく ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
15 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			608	21.7
	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 スツキーニ ピーマン 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と食べて登校しましょう。

