

8・9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて 食後の休養をとろう

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)
		さいろ	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	からだのちょうしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
8月 31 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			685	23.7
	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 かぼちゃ えだまめ トマト しょうが にんにく		
	フレンチサラダ	あぶら オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
	ヨーグルトムース	さとう あぶら	ぎゅうにゅう			
9月 1 (火)	【ぼうさいのひ;ひじょうしょくたいけん】				669	17.0
	きゅうきゅうカレー	こめ じゃがいも あぶら こなあめ カレーコ		コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト		
	ウインナーとキャベツのスープ	オリーブオイル	ウインナー とりがら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	ツナとまめのサラダ	あぶら さとう	まぐろ だいず しろいんげんまめ きんときまめ	えだまめ コーン きゅうり パプリカ		
2 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			596	23.3
	こぎつねうどん	かんめん さとう	あぶらあげ とりにく わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ しいたけ ねぎ		
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にら はくさいキムチ		
3 (木)	こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン くらざとう	ぎゅうにゅう		597	23.8
	じゃがいものミートソースに	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン ぶたにく とりがら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん パセリ トマト にんにく		
	フルーツミックス	さとう		みかん もも りんご パイナップル		
4 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			614	27.7
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しょうが		
	あじのしおやき	あぶら	あじ			
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
7 (月)	ふくおかけんさんこむぎしょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		621	27.9
	いちじくジャム	みずあめ さとう		いちじく		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
	マスタードチキン	さとう	とりにく			
	グリーンサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		ブロッコリー きゅうり アスパラガス		
8 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			630	25.0
	すましじる		とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ みずな えのきたけ にんじん		
	さばのホイルやき	さとう こめこ	さば みそ			
	レンコンのムニエル	こむぎこ あぶら		れんこん にんにく		
9 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			600	24.7
	てづくりひじきふりかけ	ごまあぶら さとう	ひじき かつおぶし			
	あつあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう でんぱん	ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく しょうが		
	もやしとツナのあえもの	さとう	まぐろ	もやし こまつな にんじん		
10 (木)	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		575	26.0
	ガーリックコンソメスープ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ キャベツ トマト にんにく		
	てりやきハンバーグ	さとう でんぱん あぶら	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ		
	ブロッコリーのしおゆで			ブロッコリー		
11 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			625	24.3
	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 たまねぎ		
	ささみチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぱん あぶら さとう	とりにく チーズ	しょうが にんにく		
	ちくわともやしのかぼすじょうゆあえ	ごまあぶら さとう	ちくわ かんてん	もやし こまつな にんじん かぼす		

※ 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。