

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

★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	からだのちようしをととのえる		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
14 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			619	24.0
	さといものそぼろに	さといも あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しょうが		
	ちくわときゅうりのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
	なっとう	さとう	だいず かつお(だし)			
15 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			646	21.4
	ハッシュドビーフ	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ さとう	ぎゅうにく とりにく とりがら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく		
	ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん コーン		
16 (水)	とうもろこしとあおなのまぜごはん	こめ さとう		コーン だいこんば	596	22.6
	ぶたにくとあつあげのもの	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ とりがら(だし)	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく きぬさや しょうが にんにく		
	れんこんのゴマいため	ごまあぶら ごま	ベーコン	れんこん		
17 (木)	せわりコッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		607	24.7
	ひきにくとトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
	レモンドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン		
18 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			608	25.8
	きのこのみそしる		わかめ みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ		
	さんまのかぼすに	さとう みずあめ でんぱん	さんま	かぼす レモン		
	とふのこのにもの	あぶら さとう	とりにく こうやどうふ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	はくさい にんじん しいたけ		
24 (木)	ナン	こむぎこ さとう あぶら			591	27.1
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう パセリ にんにく		
	キーマカレー	あぶら カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	クリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん			
25 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			637	25.2
	だぶ	さといも あぶら ふ でんぱん	とりにく かまぼこ あつあげ こんぶ(だし) いりこ(だし)	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ しょうが		
	いわしのかんろに	さとう でんぱん	いわし			
	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		
	おはぎ	もちごめ さとう	あずき かんてん			
28 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			654	20.4
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく とうふ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう ねぎ しょうが		
	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			
	こんにやくのいためもの	ごまあぶら さとう	あぶらあげ	にんじん いんげん こんにやく		
29 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			609	21.9
	コーンラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とんこつ(だし)	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きくらげ しょうが		
	あげシューマイ	こむぎこ でんぱん さとう あぶら	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが		
	チンゲンサイのナムル	ごまあぶら さとう		チンゲンサイ にんじん		
30 (水)	すきやきごはん	こめ あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ えだまめ	613	22.2
	はるさめスープ	はるさめ でんぱん パンこ さとう ラード	とりにく とりがら(だし) だいず	たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ		
	こまつなのにびたし	あぶら さとう	あぶらあげ	こまつな えのきたけ にんじん		
	なしゼリー	さとう		なし		

※ 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。