



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 宇美町立宇美東小学校

★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		
★	ぎゅうにゅう(毎日)		ぎゅうにゅう			
31 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			708	23.1
	なつやさいかレー	じゃがいも あぶら カレールウ	とりにく	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			
1 (火)	きゅうきゅうカレー	こめ じゃがいも あぶら こなあめ カレーこ		コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト	669	17.0
	ウィンナーとキャベツのスープ	オリーブオイル	ウィンナー 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			598	23.1
	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 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		601	23.6
	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 ぎゅうにく 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 おうとう りんご パイナップル		
4 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			628	29.8
	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			634	24.9
	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		574	26.1
	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、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。





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 宇美町立宇美東小学校

★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)	たんぱくしつ (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
	さといものそばろに	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			730	19.8
	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	595	22.7
	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	24.2
	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 でんぷん	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			594	27.0
	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			658	26.8
	だぶ	さといも あぶら ふ でんぷん	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 でんぷん	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			608	22.1
	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 でんぷん 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	663	20.7
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん 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と食べて登校しましょう。

