



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて 好き嫌いしないでなんでもたべよう



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 (木)	しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		630	25.1
	いちじくジャム	みずあめ さとう		いちじく		
	チキンビーンズ	ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも あぶら	とりにく だいず とりがら(だし)	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが		
	ノンエッグマカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん レモン		
2 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			621	23.8
	あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ こまつな えのきたけ		
	いわしのおかかに	でんぷん さとう	いわし かつおぶし			
	れんこんのあまからいため	あぶら さとう	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく		
5 (月)	せわりこめこパン(バインミー)	こめこ こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		649	33.7
	とりにくのフォー	ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ みつば		
	とびうおのたつたあげ(パンよう)	あぶら でんぷん さとう	とびうお	しょうが		
	すづけやさい(パンよう)	さとう	やきぶた	きりぼしだいこん きゅうり レッドキャベツ にんじん みずな		
	ミルメーク	さとう				
6 (火)	いもくりごはん	こめ さつまいも くり			592	22.1
	ごもくうどん	かんめん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん しいたけ		
	やさしいため	あぶら	ぶたにく	キャベツ たけのこ もやし にんじん しょうが		
	ぶどうゼリー	さとう みずあめ		ぶどう		
7 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			609	23.8
	キムチチゲ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ(だし) かつお(だし)	キャベツ はくさい えのきたけ キムチ にんにく		
	ひじきシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく ひじき だいず	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
	にんじんとツナのいためもの	ごまあぶら	まぐろ	にんじん		
8 (木)	キャロットパン	こむぎこ さとう マーガリン		にんじん	632	25.5
	ラビオリスープ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく ウインナー とりがら(だし) だいず	キャベツ たまねぎ にんじん		
	てりやきチキン	さとう でんぷん	とりにく だいず			
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな にんじん		
9 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			679	29.1
	ぶたじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ		
	さばのしおやき		さば			
	みずなのにびたし		とりにく いりこ(だし)	みずな にんじん しめじ		
13 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			596	21.5
	のりのつくだに	みずあめ さとう	のり			
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく しょうが		
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん		
14 (水)	ひがしっこビビンバ(たまごいり)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく たまご かつお(だし) いりこ(だし)	わらび ぜんまい キムチ にんにく	684	22.9
	ビビンバようナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
	わかめスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ とうふ わかめ とりがら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん		
	とうにゅうプリン	さとう みずあめ	とうにゅう			
15 (木)	コッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		596	26.4
	とうふとひきにくのカレーに	あぶら さとう みずあめ でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ブルーベリー レモン にんにく しょうが		
	ささみとやさいのごまサラダ	さとう ねりごま ラーゆ ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん		
	みかん			みかん		

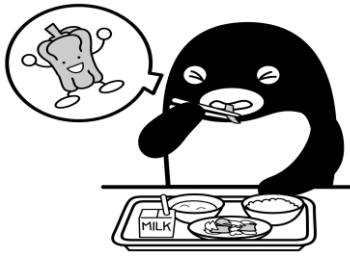
※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 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。



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて 好き嫌いしないでなんでもたべよう



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			
16 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			631	22.3
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん		
	いわしのうめに	さとう でんぱん	いわし	うめ しそ		
	きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら		ごぼう こんにゃく にんじん きぬさや		
19 (月)	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		627	24.5
	きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく		
	だいずとツナのノンエッグサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ だいず	キャベツ きゅうり にんじん		
	アセロザリー	さとう でんぱん		アセロラ		
20 (火)	ボタヤまおにぎり	こめ くらまい	やきのり		616	28.5
	はくさいのみそしる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ いりこ(だし)	はくさい にんじん		
	さんまのかんろに	さとう でんぱん	さんま			
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		
21 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			661	27.3
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ こんぶ(だし) いりこ(だし)	えのきたけ ねぎ		
	さばのてりやき	さとう	さば			
	うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう こんにゃく もやし にんじん しょうが		
22 (木)	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		617	26.0
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	やさいスープ	オリーブオイル	とりにく とりがら(だし)	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく		
	トマトオムレツ	あぶら でんぱん	たまご とりにく	トマト たまねぎ		
	レモンドレッシングサラダ	あぶら さとう	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン		
23 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			631	24.1
	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく なんと とりがら(だし) みそ	もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく		
	あげぎょうざ	あぶら でんぱん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく みそ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく		
	やさしいため	あぶら さとう	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ しょうが		
26 (月)	チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	605	21.2
	ガーリックコンソメスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー とりがら(だし)	たまねぎ にんじん にんにく		
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう コーン		
	さつまポテト	さとう みずあめ さつまいも あぶら				
27 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			588	25.3
	さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし) かつお(だし)	もやし ごぼう にんじん こんにゃく みつば しいたけ しょうが		
	あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぱん	あじ だいず			
	こまつなとささみのあえもの	さとう	とりにく	レモン こまつな きゅうり にんじん		
28 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			670	20.4
	いもに	あぶら さとも さとう	ぎゅうにく みそ あかだしみそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	こんにゃく たけのこ エリンギ ごぼう ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
	だいこんとハムのあえもの	さとう ごまあぶら	ハム	だいこん みずな にんじん		
	さくらんぼゼリー	さとう		さくらんぼ レモン		
29 (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		592	24.6
	ミートボールのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぱん パンこ さとう ラード	とりにく だいず とりがら(だし) とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン		
	マスタードサラダ	オリーブオイル さとう	フィッシュソーセージ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん		
30 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			696	18.5
	ビーフきのコカレー	あぶら カレールウ だいずあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ りんご トマト にんにく しょうが		
	ノンエッグポテトサラダ	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		きゅうり たまねぎ にんじん		

※ 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。