

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		618	23.9
	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			599	21.9
	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	でんぱん 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		638	31.8
	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 でんぱん 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 にんじん みずな レッドキャベツ		
	ミルメーク	ミルメーク				
6 (火)	いもくりごはん	こめ さつまいも くり			593	22.0
	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		ぶどう		
7 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			605	23.6
	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	でんぱん 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	614	24.1
	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 ウィンナー 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 でんぱん	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			633	25.3
	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			587	20.3
	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)	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		
15 (木)	コッペパン	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 でんぱん 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 ラーゆ ごまあぶら ねりごま	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。