

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

★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			
16 (金)	うみっこビビンバ(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	614	22.5
	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			
19 (月)	せわりコッパパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		627	24.3
	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		
	アセロラゼリー	さとう でんぷん		アセロラ		
20 (火)	ボタやまおにぎり	こめ くらまい	やきのり		588	26.2
	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 でんぷん	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			633	25.5
	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		612	25.1
	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 でんぷん	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		
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	593	20.4
	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			585	24.3
	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 でんぷん	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			612	22.1
	いもに	あぶら さといも 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 みずあめ でんぷん		さくらんぼ		
29 (木)	こくとうコッパパン	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 でんぷん 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 でんぷん	フィッシュソーセージ だいず	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			637	20.3
	ビーフきのこカレー	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。