

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて　よくかんで食べよう



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 きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）
★	ぎゅうにゅう（毎日）		ぎゅうにゅう			
2（月）	コッペパン	こむぎこ　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう		683	27.2
	ブラウンシチュー	じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース　あぶら	ぎゅうにく　しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく		
	ブロッコリーのサラダ	さとう	ハム	ブロッコリー　コーン		
	チーズ		チーズ			
4（水）	むぎごはん	こめ　むぎ			687	27.3
	さつまじる	あぶら　さつまいも	とりにく　あつあげ　みそ いりこ(だし)	だいこん　たまねぎ　にんじん こんにゃく　ねぎ		
	アオサいりホキてんぷら	あぶら　こむぎこ　でんぷん	ホキ　だいず　あおさ			
	いんげんのいためもの	あぶら	ベーコン	いんげん　にんじん		
5（木）	ねじりパン	こむぎこ　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう		636	25.9
	とうにゅうクリームスパゲティ	スパゲティ　オリーブオイル　こめこ	とりにく　ベーコン　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　エリンギ マッシュルーム　にんにく		
	フレンチサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり　コーン		
	ミルメーク	さとう				
6（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			699	23.9
	てづくりひじきふりかけ	さとう　ごまあぶら	ひじき　かつおぶし			
	にくじゃが	じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　えだまめ こんにゃく　しょうが		
	もやしのあえもの	さとう	とりにく　かんてん	もやし　ほうれんそう　にんじん　レモン		
10（火）	むぎごはん	こめ　むぎ			634	27.6
	ちゃんこじる	あぶら　マロニー	とりにく　とうふ　あぶらあげ みそ　とりがら(だし)　こんぶ(だし)	はくさい　にんじん　みずな　にら しいたけ　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　きりぼしだいこん		
	いっしょくなっとう	さとう	だいず　かつお(だし)			
11（水）	わかめごはん	こめ　むぎ　さとう　みずあめ	わかめ		630	24.9
	はるさめじる	はるさめ　ラード　パンこ　さとう でんぷん	とりにく　だいず かつお(だし)　こんぶ(だし)	たまねぎ　キャベツ　ほうれんそう にんじん　しょうが		
	あつあげとこんさいのにもの	あぶら　さとう	ぶたにく　あつあげ　こうやどうふ	だいこん　れんこん　にんじん　こんにゃく しょうが		
	みかん			みかん		
12（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		664	26.8
	チキンビーンズ	あぶら　じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース	とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　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		
	りんごゼリー	さとう	かんてん	りんご		
13（金）	むぎごはん	こめ　むぎ			670	27.2
	とんこつラーメン	ちゅうかめん　あぶら	やきぶた　とんこつ(だし)	たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ きくらげ　しょうが　にんにく		
	ししゃものフリッター	こむぎこ　でんぷん　あぶら	ししゃも　だいず			
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	キャベツ　たけのこ　にら　キムチ		





※ 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。





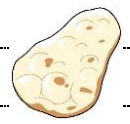
11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

給食のめあて　よくかんで食べよう



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 きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）
★	ぎゅうにゅう（毎日）		ぎゅうにゅう			
16（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		700	24.8
	あまおうジャム	みずあめ さとう		いちご		
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウインナー とりがら（だし）	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ だいこん パセリ にんにく		
	とりにくのレモンやき		とりにく	レモン		
17（火）	むぎごはん	こめ むぎ			608	23.0
	だいこんのみそしる		とうふ わかめ みそ いりこ（だし） こんぶ（だし）	だいこん えのきたけ ねぎ		
	やきにく（はかたわぎゅうしよう）	あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ りんご にんにく しょうが		
18（水）	きのこごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ	697	25.1
	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ かつお（だし） こんぶ（だし）	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
	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			
	いとこんにゃくのいためもの	あぶら さとう	ベーコン	こんにゃく こまつな にんにく		
	ありあけのり（ふくおかけんさん）		のり			
19（木）	ナン 	こむぎこ さとう あぶら			663	27.8
	ビーンズカレー	じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		
	げんきサラダ	オリーブオイル さとう	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
	チョコポンデ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん ココア	たまご ぎゅうにゅう だいず			
24（火）	むぎごはん	こめ むぎ			615	24.5
	はくさいのすましじる	あぶら はるさめ	とりにく とうふ いりこ（だし） こんぶ（だし）	はくさい たまねぎ きくらげ		
	さばのてりやき	さとう	さば			
	ささみときゅうりのすのもの	さとう	とりにく わかめ	きゅうり にんじん		
25（水）	むぎごはん	こめ むぎ			594	25.4
	ひじきのり 	みずあめ さとう	のり ひじき にぼし かつお			
	ミニおでん	あぶら さといも さとう	とりにく あつあげ ちくわ いりこ（だし） こんぶ（だし）	だいこん にんじん こんにゃく		
	ツナとやさいのレモンあえ	さとう	まぐろ	レモン こまつな もやし にんじん		
26（木）	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		585	29.8
	とうふととりにくのケチャップに	オリーブオイル さとう でんぷん	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく		
	やさいソテー	オリーブオイル	ハム	キャベツ アスパラガス コーン きくらげ にんにく		
	げんきヨーグルト	さとう	ゼラチン かんてん ぎゅうにゅう			
27（金）	むぎごはん	こめ むぎ			667	26.0
	きのこのみそしる	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）	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ しいたけ		
	さんまのみぞれに	さとう でんぷん	さんま	だいこん		
	ごぼうのゴマいため	ごまあぶら さとう ごま		ごぼう にんじん きぬさや こんにゃく		
30（月）	しょくパン 	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		591	23.9
	いちじくジャム	さとう みずあめ		いちじく		
	コンソメスープ	あぶら	ウインナー とりがら（だし）	キャベツ たまねぎ にんじん モロヘイヤ にんにく		
	しろみざかなのトマトソースに（サイアディア）	でんぷん こめこ あぶら さとう	たら	トマト りんご		
	エジプトまめとレンズまめのサラダ	さとう	ひよこまめ（エジプトまめ） レンズまめ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ レモン		

※ 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。

