

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

# 令和6年度5月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 成長期に必要な栄養素を知る食事 』

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる		
1 (水)	温 麦ご飯			米 麦	833kcal	
	温 いわしの蒲焼き	いわし	行事食★柏もち 柏餅は昔から端午の節句に供物として食べられているお菓子です。	生姜 小麦粉 油 砂糖		
	温 野菜炒め	鶏肉 蒲鉾	キャベツ 人参 青ピーマン	油		
	温 厚焼玉子	玉子		油 砂糖 小麦粉 大豆油		
マグ たこボールのお吸い物	たこ たら いりこ出汁	えのきたけ 菊 小松菜	小麦粉 砂糖 油 水飴	上新粉 砂糖 小豆 水あめ	32.5g	
一食 柏もち						
200cc	牛乳	牛乳				
7 (火)	温 麦ご飯			米 麦	804kcal	
	マグ トマトカレー	鶏肉	福岡の郷土料理★がめ煮 お正月や祝いの席の料理として作られるほど、地元では欠かせない味です。福岡県のごぼうの消費量は全国1位、鶏肉の消費量は全国2位です。	玉葱 人参 トマト にんにく りんご		
	温 ロース豚カツ	豚肉 大豆		じゃが芋 カレーパウダー 油 砂糖		
	温 カラフルソテー	鶏肉	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン コーン	小麦粉 パン粉 砂糖		
200cc	牛乳	牛乳			32.2g	
8 (水)	温 麦ご飯			米 麦	764kcal	
	温 がめ煮	鶏肉	人參 牛蒡 蓮根 蒟蒻 筍 椎茸 いんげん	里芋 油 砂糖		
	温 人参とツナの玉子とじ	鶏 玉子 鰹出汁 昆布出汁	人参	油 砂糖		
	マグ 南瓜の味噌汁	油揚げ 若芽 いりこ出汁 米味噌 麦味噌	南瓜 玉葱 葱			
200cc	牛乳	牛乳			32.6g	
9 (木)	温 麦ご飯			米 麦	762kcal	
	温 鯖の照焼	鯖		砂糖		
	温 大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 生姜 グリンピース	油 砂糖 小麦粉		
	温 いかと野菜の炒め物	いか	ブロッコリー 人参 にんにく	油		
マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 木綿豆腐 いりこ出汁 鰹出汁	人参 葱			30.2g	
一食 八女茶ムース	牛乳	ほうれん草 抹茶	水飴 油			
200cc	牛乳	牛乳				
10 (金)	パン 胚芽食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 胚芽 マーガリン	792kcal	
	一食 黒豆きなこクリーム	きなこ 乳		砂糖 水飴 油		
	温 野菜コロッケ	豚肉 大豆	キャベツ 玉葱 葱 椎茸	じゃが芋 さつまいも 砂糖 パン粉 大豆油 小麦粉 小麦粉 米粉 油		
	温 キャベツとコーンのソテー	ベーコン	コーン キャベツ	油		
マグ ボークビーンズ	豚肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 ハヤシルー デミグラスソース 砂糖 油		28.0g	
200cc	牛乳	牛乳				
13 (月)	温 麦ご飯(丼)			米 麦	797kcal	
	マグ 親子丼	鶏肉 いりこ出汁 玉子 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 人参 エリンギ 蒟蒻 小松菜	油 砂糖 小麦粉		
	冷 南瓜のサラダ	ハム	南瓜 人参 玉葱	エッグケアマヨネーズ 砂糖		
	冷 アセロラフルーツ	みかん バイナップル 桃	アセロラジュレ			
200cc	牛乳	牛乳			27.5g	
14 (火)	温 麦ご飯			米 麦	790kcal	
	温 高野豆腐の八目煮	豚肉 白す干 高野豆腐	玉葱 人参 椎茸 絹さや	砂糖		
	温 さんまのみぞれ煮	さんま	高野豆腐に含まれる栄養素アミノ酸で筋肉アップ、カルシウムで骨密度アップが期待できます。	大根		砂糖 小麦粉
	冷 野菜とツナの和え物	鶏 玉子	ほうれん草 人参 大根 もやし レモン	砂糖 白胡麻		
200cc	牛乳	牛乳			33.6g	
15 (水)	温 麦ご飯			米 麦	758kcal	
	温 チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参	さつまいも 砂糖		
	温 にんじん焼売	魚肉	玉葱 人参	小麦粉 砂糖 小麦粉 胡麻油		
	マグ クッパスープ	鶏肉 あさり 若芽	玉葱 生姜 葱			
一食 韓国のにり	のり		胡麻油		32.9g	
200cc	牛乳	牛乳				
16 (木)	パン パインパン	牛乳	パイナップル	小麦粉 砂糖	778kcal	
	温 きのこの和風スバゲティ	鶏肉 鶏 パター	切干大根 玉葱 しめじ にんにく 小松菜 エリンギ	スバゲティ オリーブ油 大豆油		
	温 照焼パテ	鶏肉	玉葱 りんご パプリカ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 水飴 小麦粉 油		
	温 野菜の胡麻炒め	白す干	小松菜 人参	胡麻油 白胡麻		
200cc	牛乳	牛乳			38.3g	
17 (金)	温 麦ご飯			米 麦	811kcal	
	温 ソースカツ	豚肉 大豆		砂糖 油 小麦粉 パン粉		
	温 トマトオムレツ	玉子 鶏肉	トマト 玉葱	小麦粉 油		
	温 アスパラのソテー	ハム	アスパラガス 人参	油		
マグ ポトフ	鶏肉 ワインナー	人参 玉葱 カリフラワー キャベツ	じゃが芋		29.4g	
200cc	牛乳	牛乳				

- アレルギー表示記号**
- ・・・玉子を使用した料理
  - ・・・牛乳を使用した料理
  - ・・・小麦を使用した料理
  - ・・・ピーナッツを使用した料理
  - ・・・えびを使用した料理
  - ・・・かにを使用した料理
  - ・・・くまみを使用した料理
  - ・・・アーモンドを使用した料理
  - ・・・大豆を使用した料理



新学期がはじまり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすくなります。1日を元気に過ごすために、バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を崩さないように心がけましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる		
21 (火)	温 麦ご飯			米 麦	817kcal	
	温 いわし甘露煮	いわし 鰹出汁		砂糖 小麦粉 砂糖		
	温 れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 油 小麦粉 砂糖		
	温 野菜ともやしの炒め物	鶏肉	もやし 小松菜 赤ピーマン	油		
マグ 団子汁	豚肉 いりこ出汁 米味噌 麦味噌	人参 大根 白菜	さつまいも 白玉 油	31.2g		
200cc	牛乳	牛乳				
22 (水)	温 わかめご飯	若芽		米 麦	798kcal	
	温 うどん麺	きつねうどんスープにつけて食べよう		うどん		
	温 丸天	魚肉		砂糖 油 小麦粉		
	温 キャベツとじゃこの炒め物	白す干	キャベツ 人参	油		
マグ きつねうどん	鶏肉 蒲鉾 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 人参 椎茸 葱	砂糖	32.2g		
200cc	牛乳	牛乳				
23 (木)	パン ワンローフパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	764kcal	
	一食 ブルーベリージャム		ブルーベリー	砂糖 水飴		
	温 バイクドエッグ	玉子 ベーコン	玉葱 ピーマン ほうれん草	じゃが芋 小麦粉 油		
	温 チキンカツ	鶏肉 大豆		パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 油		
温 野菜ときのこのバター醤油炒め	バター	小松菜 玉葱 エリンギ しめじ コーン にんにく	油	31.6g		
マグ ミートボールシチュー	牛肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 白いんげん豆	人参 玉葱	さつまいも 米粉 パン粉 小麦粉 油			
200cc	牛乳	牛乳				
24 (金)	温 麦ご飯			米 麦	773kcal	
	温 ビビンバ丼	豚肉	牛蒡 ぜんまい 人参 木耳 生姜 にんにく ほうれん草	胡麻油 砂糖		
	温 焼売	豚肉 鶏肉 大豆	生姜 玉葱	小麦粉 小麦粉 砂糖		
	冷 中華サラダ	鶏肉	キャベツ 胡瓜	春雨 砂糖 白胡麻 胡麻油		
200cc	牛乳	牛乳	みかん バイナップル 桃 ナタデココ	28.6g		
27 (月)	温 麦ご飯			米 麦	779kcal	
	温 おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 鰹出汁	しめじ いんげん 大根 玉葱	砂糖 小麦粉 油		
	温 千草煮	鶏肉 油揚げ いりこ出汁 鰹出汁	ほうれん草 菊 人参	砂糖		
	マグ じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 若芽 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	玉葱 人参 葱	じゃが芋		
200cc	牛乳	牛乳		30.0g		
28 (火)	温 山菜ご飯	鶏肉	季節の献立★ 山菜ご飯 山菜は独特の苦みと滋味に富んだ食材。一年の中でも限られた時期に出会える大地の恵みです。	人参 わらび ぜんまい 絹さや	米 もち米 砂糖	811kcal
	温 鶏すき	鶏肉 豆腐		白菜 玉葱 蒟蒻 人参 葱 えのきたけ	油 砂糖	
	温 いかねぎ焼き	魚肉 いか		葱 山芋	小麦粉 砂糖	
	マグ 小松菜の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 大豆 鶏肉 米味噌 麦味噌	小松菜 葱 玉葱 キャベツ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉		
200cc	牛乳	牛乳		36.8g		
29 (水)	温 麦ご飯			米 麦	767kcal	
	温 ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 小麦粉 油		
	温 野菜のソテー	ハム	チンゲン菜 人参 コーン	油		
	温 みたらし団子			白玉餅 砂糖 小麦粉		
マグ はりはり汁	豚肉 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 人参 しめじ 水菜		26.6g		
200cc	牛乳	牛乳				
30 (木)	温 麦ご飯			米 麦	840kcal	
	温 麻婆茄子豆腐	豚肉 木綿豆腐 大豆 赤だし味噌	切干大根 玉葱 茄子 人参 葱 椎茸 生姜 にんにく 枝豆	砂糖 油 胡麻油 小麦粉		
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖 小麦粉 水飴 油		
	マグ キャベツ鶏団子のスープ	鶏肉 大豆 いりこ出汁 昆布出汁	玉葱 キャベツ 生姜 えのきたけ 木耳 小松菜	パン粉 砂糖 小麦粉 胡麻油 春雨		
一食 ももゼリー		桃	砂糖 水飴	32.4g		
200cc	牛乳	牛乳				
31 (金)	温 麦ご飯			米 麦	782kcal	
	温 ガバオライス	鶏肉 牡蠣エキス	日本でも人気のタイ料理。ガバオとはパシルという意味で、日本では甘辛く味付けしたひき肉にパシルを加えた具材を、ご飯に乗せたものをガバオライスと呼んでいます。	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく		砂糖 胡麻油
	温 ブロッコリーの炒め物	ハム	ブロッコリー 黄ピーマン	油		
	温 揚げ焼売	豆腐 豆腐 ひじき 魚肉 大豆	枝豆 玉葱 コーン 人参	小麦粉 砂糖 小麦粉 油		
マグ トムヤムクン	えび	人参 玉葱 エリンギ トマト レモン チンゲン菜	油	34.3g		
200cc	牛乳	牛乳				

- ・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただきますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。