

☆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6月分 宇美町立中学校給食献立予定

献立のテーマ 『 骨や歯を丈夫にするためにカルシウムについて学ぶ給食 』

*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	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
3 (月)	温 麦ご飯			米 麦	781kcal
	温 塩肉じゃが	豚肉 いりこ出汁	福島の郷土料理★だぶは、お祝い事や法事で煮しめなどを作って残った材料で作られる、とろみがあって貝だくさんの汁物です。	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく いんげん	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰯節 白す干		じゃが芋 油	
	マグ だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 昆布出汁 鰹出汁		胡麻油 砂糖 白胡麻	
4 (火)	一食 ミニフィッシュ	いわし		麩 でん粉	33.2g
	200cc 牛乳	牛乳		砂糖 胡麻	
	パン ナン			小麦粉 砂糖 油	
	温 ハニーマスタードチキン	鶏肉			
5 (水)	温 ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 人参 コーン	油	756kcal
	マグ キーマカレー	豚肉 鶏肉	エリンギ 玉葱 人参 ビーマン レーズン にんにく 生姜 トマト りんご	カレールー 油 砂糖	
	一食 さつまポテト			さつま芋 砂糖 水飴 油 大豆油	
	200cc 牛乳	牛乳			
6 (木)	温 麦ご飯			米 麦	793kcal
	温 炒り鶏	鶏肉 角天	蒟蒻 人参 筍 牛蒡 蓮根 いんげん 椎茸	油 砂糖	
	温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり		小麦粉 油	
	マグ 豚汁	豚肉 木綿豆腐 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	人参 大根 白菜 葱	里芋 油 胡麻油	
7 (金)	200cc 牛乳	牛乳			28.7g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 サーモンフライ	鮭	世界の料理★ミネストローネ「貝だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。使う野菜も季節や地方によって様々です。	小麦粉 パン粉 油	
	温 カリフラワーのソテー	豚	カリフラワー コーン パセリ	油	
8 (土)	温 さつま芋のクリーム煮	ハム 豆乳 パター	人参 グリンピース	さつま芋 米粉 油	802kcal
	マグ ミネストローネ	ベーコン	人参 玉葱 キャベツ トマト パセリ	じゃが芋 押麦 油	
	一食 ももゼリー		もも	砂糖 水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
9 (日)	温 麦ご飯			米 麦	786kcal
	温 家常豆腐	豚肉 鶏肉 厚揚げ 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 葱 椎茸 絹さや	でん粉 砂糖 胡麻油 油	
	温 いんげんの炒め物	角天	いんげん 人参 木耳	胡麻油	
	マグ 中華風鶏肉団子スープ	鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 生姜 大根 しめじ ちんげん菜	パン粉 砂糖 でん粉	
10 (月)	200cc 牛乳	牛乳			33.7g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 とり天	鶏肉 青のり	生姜	小麦粉 油	
	温 ごぼうの旨煮	豚肉	牛蒡 蒟蒻 人参 椎茸	砂糖	
11 (火)	温 鶏団子の味噌汁	鶏肉 大豆 いりこ出汁 米味噌 麦味噌	玉葱 キャベツ 生姜 人参 大根 牛蒡 葱 小松菜	パン粉 砂糖 でん粉	824kcal
	一食 レモンゼリー		レモン	砂糖 水飴 寒天	
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
12 (水)	温 ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉	玉葱 エリンギ しめじ マッシュルーム 鶏ビーマン トマト	でん粉 デミグラスソース 砂糖 油	797kcal
	温 いんげんのペペロン風	ベーコン	いんげん 人参 にんにく	でん粉 オリーブ油	
	マグ ちんげん菜のミルクスープ	ウインナー 豆乳 牛乳 チーズ	ちんげん菜 玉葱 人参 コーン	油 小麦粉 砂糖 でん粉	
	200cc 牛乳	牛乳			
13 (木)	温 梅ひじきご飯	鰯節 ひじき 白す干	梅 赤しそ	米 麦 水飴 砂糖	27.9g
	温 いわしの生姜煮	いわし	生姜	でん粉 砂糖	
	温 蓮根の甘草炒め	豚肉	生姜 にんにく 蓮根 葱	油 砂糖	
	マグ 県産野菜の玉子焼き	玉子 いりこ出汁	小松菜 えのき 人参 葱	でん粉 砂糖 油	
14 (金)	マグ すまし汁	鶏肉 大豆 いりこ出汁 昆布出汁	人参 えのき 椎茸 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜	パン粉 砂糖 でん粉	32.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト りんご グリンピース	じゃが芋 油 カレールー	
15 (土)	冷 切干大根とひじきのサラダ	ひじき 豚 鶏肉	切干大根 キャベツ 胡瓜	エッグクアマヨネーズ 砂糖	797kcal
	温 みつ豆	赤えんどう	みかん パイナップル 黄桃	寒天 白玉 砂糖	
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
16 (日)	温 白身魚の野菜あんかけ	メル	人参 玉葱 筍 しめじ 青ピーマン 木耳	でん粉 砂糖 油	749kcal
	温 ブロッコリーのソテー	ウインナー	ブロッコリー コーン	油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	
	一食 角チーズ	チーズ			
17 (月)	200cc 牛乳	牛乳			31.2g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 白身魚の野菜あんかけ	メル	人参 玉葱 筍 しめじ 青ピーマン 木耳	でん粉 砂糖 油	
	温 ブロッコリーのソテー	ウインナー	ブロッコリー コーン	油	

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
- ・・・小室を使用した料理
- ・・・ピーナツを使用した料理
- ・・・えびを使用した料理
- ・・・かにを使用した料理
- ・・・くるみを使用した料理
- ・・・アーモンドを使用した料理
- ・・・大豆を使用した料理



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	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
18 (火)	温 麦ご飯			米 麦	806kcal
	温 鶏肉のトマトヨーグルト焼き	鶏肉 ヨーグルト		トマト 生姜 にんにく	
	温 ホットスイートサラダ	ハム パター		枝豆	
	温 パブリカのソテー	鶏肉		ちんげん菜 赤ピーマン 黄ピーマン	
19 (水)	マグ 鶏つくねの豆乳スープ	鶏肉 大豆 いりこ出汁 豆乳 がら(出汁)		玉葱 キャベツ 生姜 人参 大根 小松菜	32.3g
	200cc 牛乳	牛乳			
	パン 黒糖パン	牛乳		小麦粉 砂糖	
	温 中華麺			ちゃんぽん麺 胡麻油	
20 (木)	温 コーン焼売	鶏肉 豆腐		コーン 玉葱	757kcal
	温 ゴーヤチャンプルー	豚肉 木綿豆腐 玉子 豚筋		でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水飴	
	マグ ソーキそば	豚肉 蒲鉾 昆布出汁 麩 がら(出汁)		生姜 葱	
	一食 シークワーサーゼリー			シークワーサー 蒟蒻	
21 (金)	200cc 牛乳	牛乳			38.9g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 トンチキレモン	豚肉 鶏肉		生姜 人参 玉葱 赤ピーマン いんげん トマト しめじ	
	温 小松菜とエリンギの炒め物	豚		小松菜 エリンギ	
22 (土)	マグ チキンヌードルスープ	鶏肉 牡蠣エキス		玉葱	29.5g
	200cc 牛乳	牛乳		ビーフン 胡麻油	
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鶏肉のねぎマヨネーズ焼き	鶏肉		葱	
23 (日)	温 千草焼き	玉子 鶏肉 チーズ		玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	804kcal
	温 じゃが芋の旨煮	角天 いりこ出汁		人参	
	マグ 沢煮椀	豚肉 昆布出汁		人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし	
	200cc 牛乳	牛乳			
24 (月)	温 麦ご飯			米 麦	811kcal
	温 スタミナ丼	豚肉 玉子 昆布出汁		玉葱 葱 もやし しめじ 人参 にんにく 生姜	
	温 ほうれん草の煮ひたし	角天 白す干		ほうれん草 人参	
	冷 ごぼうサラダ	ずるめ		牛蒡 コーン	
25 (火)	200cc 牛乳	牛乳			28.1g
	温 麦ご飯			米 麦	
	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖	
	一食 ココアクリーム	牛乳		ココア 水飴 油	
26 (水)	温 洋風おから	ひじき ハム おから		玉葱 人参 青ピーマン	748kcal
	温 ナゲット	鶏肉 大豆		にんにく	
	マグ クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳		小麦粉 パン粉 でん粉 油	
	200cc 牛乳	牛乳		じゃが芋 米粉 油	
27 (木)	温 麦ご飯			米 麦	28.1g
	温 鯖ゆず味噌煮	鯖 味噌		ゆず	
	温 大豆と牛肉の炒め煮	牛肉 大豆		牛蒡 人参 玉葱 絹さや	
	温 野菜の玉子とじ	玉子		小松菜 玉葱 人参	
28 (金)	マグ 味噌けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 いりこ出汁 米味噌 麦味噌		生姜 人参 玉葱 大根 葱 椎茸	36.9g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 じゃが豚キムチ	豚肉		玉葱 キムチ 筍 蒟蒻 人参 絹さや	
29 (土)	温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆		キャベツ 生姜 玉葱 椎茸 コーン	777kcal
	マグ ワンタンスープ	いりこ出汁 がら(出汁)		人参 にんにく 生姜 もやし ちんげん菜	
	一食 アセロラゼリー			アセロラ	
	200cc 牛乳	牛乳		砂糖 でん粉	
30 (日)	温 麦ご飯			米 麦	819kcal
	温 たれカツ	豚肉 大豆		パン粉 でん粉 砂糖 油	
	温 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 ひじき 大豆		人参 椎茸 枝豆	
	温 五目金平	角天		砂糖 油	
1 (月)	マグ さつま汁	鶏肉 厚揚げ いりこ出汁 麦味噌 米味噌		牛蒡 人参 小松菜	29.0g
	200cc 牛乳	牛乳		砂糖 油 白胡麻	
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 白身魚の野菜あんかけ	メル	人参 玉葱 筍 しめじ 青ピーマン 木耳	でん粉 砂糖 油	

- ・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異なります。学校行事をご確認いただけ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。