

☆宇美町立中学校の選択給食は、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10月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 実りの秋と活動の秋、豊かな季節を味わう給食 差し替え版』

\*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。



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう!!

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	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		
1 (火)	温 麦ご飯			米 麦	767kcal	
	温 さんまのおかか煮	さんま 鰹節	さんまなどの魚介に含まれるDHAは、脳力や学習能力を高めてくれます。	砂糖 でん粉		
	温 野菜炒め	鶏肉 蒲鉾		キャベツ 人参 青ピーマン		
2 (水)	温 焼売	豚肉 鶏肉	芋煮は山形県の郷土料理。相対りが解ける秋に食べ頃を迎える芋煮は、古くから庶民に親しまれてきました。大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程前から行われています。	キャベツ 玉葱 人参 木目 コーン 生姜 トマト にんにくの芽	米 麦	
	温 焼売	豚肉 鶏肉		生姜 玉葱	油 砂糖 でん粉	
	温 芋煮	牛肉 昆布出汁 赤だし味噌 味噌		牛蒡 蒟蒻 根菜葱	小麦粉 でん粉 砂糖	
3 (木)	温 チキンライス	鶏肉		玉葱 人参 マッシュルーム トマト グリンピース	米 麦 油 デミグラスソース	
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ウィンナー ひよこ豆		コーン 枝豆	オリーブ油	
	温 ミートオムレツ	牛肉 豚肉 玉子		玉葱 人参 ほうれん草	でん粉 砂糖 油	
4 (金)	温 麦ご飯			米 麦	779kcal	
	温 炒り鶏	鶏肉 角天		鶏籠 人参 竹の子 牛蒡 蓮根 絹さや 椎茸		砂糖 油
	温 きびなごカリカリフライ	きびなご		水飴 砂糖 ジャガイモ でん粉 米粉 玄米粉 油		
7 (月)	温 麦ご飯(丼)	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌		人参 大根 白菜 葱	里芋 油 胡麻油	
	温 麦ご飯(丼)	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌		人参 大根 白菜 葱	里芋 油 胡麻油	
	温 麦ご飯(丼)	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌		人参 大根 白菜 葱	里芋 油 胡麻油	
8 (火)	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	パン粉 でん粉 油 砂糖 水飴	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
	温 いんげんのピリ辛炒め	ベーコン		いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
9 (水)	温 麦ご飯			米 麦	763kcal	
	温 ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ		小麦粉 でん粉 油		
	温 野菜とツナのマヨ炒め	豚 鶏肉	日本は世界でも大豆をよく食べる国として知られています。日本の生活に古くから馴染み、できた大豆は、豆腐や納豆、味噌や醤油など、さまざまな食品に加工されています。	小松菜 人参 レモン		油 エッグゲアマヨネーズ
10 (木)	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	パン粉 でん粉 油 砂糖 水飴	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
	温 いんげんのピリ辛炒め	ベーコン		いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
11 (金)	温 麦ご飯			米 麦	804kcal	
	温 ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉	きのこに含まれるビタミンDはカルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。	玉葱 黄ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト		でん粉 砂糖 油 デミグラスソース
	温 さつま芋のオレンジ煮	みかん		さつま芋 砂糖		
15 (火)	温 麦ご飯(丼)	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌		人参 大根 白菜 葱	里芋 油 胡麻油	
	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	パン粉 でん粉 油 砂糖 水飴	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
16 (水)	温 麦ご飯			米 麦	769kcal	
	温 パエリア(スペイン)	いか あさり 鶏肉	パエリアはスペインを代表する世界的に人気の料理です。本場パエリア地方では、パエリアをお祭りの日にもあり、パエリアを炊く女性を「パエジェラ」男性を「パエジェロ」と呼びます。	玉葱 赤ピーマン マッシュルーム にんにく		米 麦 オリーブ油
	温 だれカツ	豚肉 鰹出汁		玉葱 赤ピーマン マッシュルーム にんにく		米 麦 オリーブ油

**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

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	
17 (木)	温 麦ご飯			米 麦	775kcal
	温 シイラフライ	シイラ		小麦粉 パン粉 でん粉 油	
	温 ジャガイモの明太チーズ焼き	たらこ チーズ		じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ	
21 (月)	温 麦ご飯			米 麦	828kcal
	温 肉じゃが	豚肉		玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	
	温 千草焼き	鶏肉 チーズ 鰹節エキス 玉子		玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	
22 (火)	温 麦ご飯			米 麦	798kcal
	温 魚のピリ辛揚げ	魚		生姜	
	温 カリフラワーのソテー	豚		カリフラワー コーン パセリ	
23 (水)	温 麦ご飯			米 麦	792kcal
	温 回鍋肉	豚肉 豆腐 エキス 赤だし味噌		キャベツ 玉葱 青ピーマン 黄ピーマン 根菜葱 赤ピーマン にんにく	
	温 ショウロンボウ	大豆 豚肉 鶏肉		鶏籠 キャベツ 竹の子 玉葱	
24 (木)	温 麦ご飯			米 麦	770kcal
	温 鶏肉の照り焼き	鶏肉		生姜	
	温 大根葉とじゃこの炒め物	白す干し		大根 人参	
25 (金)	温 麦ご飯			米 麦	780kcal
	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	
28 (月)	温 麦ご飯			米 麦	830kcal
	温 いわし甘露煮	豚		砂糖 でん粉	
	温 竹輪のお茶揚げ	竹輪		粉茶	
29 (火)	温 麦ご飯			米 麦	827kcal
	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	
30 (水)	温 麦ご飯			米 麦	766kcal
	温 ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉	きのこに含まれるビタミンDはカルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。	玉葱 黄ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト	
	温 さつま芋のオレンジ煮	みかん		さつま芋 砂糖	
31 (木)	温 麦ご飯			米 麦	783kcal
	温 肉団子の照焼	牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	
	温 チーズオムレツ	玉子 チーズ	みかんは蜜のように甘い甲斐の産物で、「蜜柑」「蜜柑」などと表記されます。	いんげん 人参	

・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。