



# 令和 6年度10月宇美町中学校給食献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	 麦ご飯 さんまのおかか煮 野菜炒め 発芽玄米入りつくね 小松菜の味噌汁 牛乳 <767kcal>	山形県の郷土料理☆芋煮  麦ご飯 豚肉の中華炒め 焼売 芋煮 牛乳 <793kcal>	 チキンライス ひよこ豆とコーンのソテー ミートオムレツ きのこの豆乳チャウダー 牛乳 <785kcal>	 麦ご飯 煎り鶏 きびなごのカリカリフライ 豚汁 牛乳 <779kcal>
	7	8	9	10
 麦ご飯 中華丼 棒棒鶏 フルーツミルク寒天 牛乳 <762kcal>	 麦ご飯 肉団子の照り焼き チーズオムレツ いんげんのピリ辛炒め ラビオリスープ みかんゼリー 牛乳 <831kcal>	 麦ご飯 ホキ天玉揚げ 野菜とツナのマヨ炒め ひじきと大豆の煮物 キャベツの味噌汁 牛乳 <763kcal>	 ワンローフパン いちじくジャム 照焼パテ フライドポテト (カレー風味) ほうれん草のクリームスープ 牛乳 <792kcal>	 麦ご飯 ハンバーグきのこソース さつま芋のオレンジ煮 キャベツとソーセージのスープ 牛乳 <804kcal>
14	15	16	17	18
スポーツの日 	 麦ご飯 スタミナ丼 干草煮 (竹の子) はりはり汁 さつまポテト 牛乳 <804kcal>	世界の料理☆パエリア  パエリア (スペイン) たれカツ ごぼうとベーコンのソテー 野菜のミルクスープ 牛乳 <761kcal>	 麦ご飯 シイラフライ じゃが芋の明太チーズ焼き キャベツとコーンのソテー マカロニスープ 牛乳 <775kcal>	宇美中 文化発表会 宇美東中・宇美南中 弁当の日
21	22	23	24	25
 麦ご飯 肉じゃが 干草焼き 団子汁 牛乳 <828kcal>	アジアの料理☆フォー(ベトナム)  麦ご飯 魚のピリ辛揚げ にんじん焼売 県産野菜の卵焼き フォー (ベトナム) 牛乳 <798kcal>	 麦ご飯 回鍋肉 ショウロンボウ トックスープ 牛乳 <792kcal>	季節の献立☆さつま芋ご飯  さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き 大根葉とじゃこの炒め物 豆腐の味噌汁 牛乳 <770kcal>	 食パン ココアクリーム 野菜コロッケ ブロッコリーのソテー ポークビーンズ 牛乳 <780kcal>
28	29	30	31	
 麦ご飯 いわしの甘露煮 竹輪のお茶揚げ はくさいと豚肉のゆず仕立て 干瓢の味噌汁 アセロラゼリー 牛乳 <830kcal>	 麦ご飯 ボークカレー かむかむサラダ フルーツ白玉 牛乳 <827kcal>	季節の献立☆キノコの和風スバゲティ 写真なし 	 黒米ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き 南瓜のバター風味 いんげんのソテー 野菜スープ 牛乳 <783kcal>	