

☆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11月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ『 健康な体作りと自然の恵みの豊かな晩秋を味わう給食 』

*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 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(金)	温 麦ご飯			米 麦	819kcal
	温 豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 でん粉 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	
5(火)	マグ 飛鳥汁	鶏肉 豆腐 味噌 鰹出汁 牛乳	ほうれん草 人参 葱 えのきたけ 大根 椎茸	山芋 でん粉 砂糖	30.0g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
6(水)	温 チキンカツ	鶏肉 大豆		パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	878kcal
	温 いんげんのバター醤油炒め	ウィンナー	いんげん 人参 コーン	バター	
	マグ トマトカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく トマト りんご	じゃが芋 油 カレー粉 砂糖	
7(木)	一食 ボンデーナツ	玉子 牛乳		チョコレート 小麦粉 砂糖 油 でん粉	31.2g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
8(金)	温 いわし梅煮	鯖	さつまいも、鶏肉を使った真だくさん味噌汁のごとです。鯖の背骨が盛んな鹿児島県の郷土料理です。	砂糖 でん粉	851kcal
	温 野菜の胡麻炒め	白す干し	小松菜 人参	胡麻油 白胡麻	
	温 揚げ春巻き	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	
9(土)	マグ さつまいも汁	鶏肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌	生姜 大根 牛蒡 人参 鶏胸 葱	さつまいも 油	27.7g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
10(日)	温 酢豚	豚肉	にんにく 人参 玉葱 青ピーマン トマト	でん粉 油 胡麻油 砂糖	814kcal
	温 お豆腐焼売	豆腐 魚肉 豆乳 ひじき	玉葱 人参 枝豆 コーン	油 砂糖 でん粉 小麦粉	
	マグ 中華スープ	鶏肉 茗芽 いりこ出汁	玉葱 人参 木耳	胡麻油 白胡麻	
11(月)	温 麦ご飯			米 麦	800kcal
	温 がめ煮	鶏肉	人参 牛蒡 蓬根 鶏胸 竹の子 椎茸	里芋 油 砂糖	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鯉 白す干し	いんげん	胡麻油 砂糖 白胡麻	
12(火)	マグ だご	鶏肉 厚揚げ 蒲鉾 昆布出汁 鰹出汁	人参 小松菜	麩 でん粉	32.5g
	一食 八女茶ムース	牛乳	ほうれん草 抹茶	水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
13(水)	温 麦ご飯			米 麦	839kcal
	温 おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉 鰹出汁	しめじ えのきたけ いんげん 大根 玉葱	砂糖 でん粉 油	
	温 儀助煮	大豆 いりこ		小麦粉 油 砂糖 白胡麻	
14(木)	マグ ちゃんこ鍋	厚揚げ いりこ出汁 味噌 鶏肉	白菜 人参 大根菜 玉葱 人参 生姜 キャベツ にら	パン粉 でん粉 砂糖 油	34.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
15(金)	温 鯖の生姜煮	鯖	生姜	砂糖 でん粉	805kcal
	温 南瓜のいとこ煮	小豆	南瓜	砂糖	
	温 竹輪の磯部揚げ	竹輪 青のり		小麦粉 油	
16(土)	マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 いりこ出汁 昆布出汁 鰹出汁	人参 葱		25.1g
	200cc 牛乳	牛乳			
	ハン 米粉パン	牛乳		小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン	
17(日)	一食 ブルーベリージャム		ブルーベリー	水飴 砂糖	819kcal
	温 ハニーマスタードチキン	鶏肉		蜂蜜	
	温 ナポリタン	ベーコン 鶏肉 チーズ	玉葱 しめじ トマト	スパゲティ オリーブ油	
18(月)	マグ 冬野菜のシチュー	鶏肉 豆乳 がら(出汁)	人参 かぶ 白菜 カリフラワー コーン	じゃが芋 油 米粉	39.2g
	200cc 牛乳	牛乳	パセリ		
	温 麦ご飯			米 麦	
19(火)	温 フルコギ(韓国)	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく しょうが	胡麻油 砂糖	771kcal
	温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	
	マグ 中華風鶏団子スープ	鶏肉 大豆 がら(出汁) 牡蠣エキス	玉葱 キャベツ 人参 大根 えのきたけ 青梗菜 にら にんにく	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油	
20(水)	200cc 牛乳	牛乳			31.4g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	油 パン粉 小麦粉 砂糖	
21(木)	温 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 椎茸 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	763kcal
	温 小松菜とエリンギの炒め物	鯖	小松菜 エリンギ	油	
	マグ ほうれん草の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	ほうれん草 しめじ 葱		
22(金)	200cc 牛乳	牛乳			33.4g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	油 パン粉 小麦粉 砂糖	
23(土)	温 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 椎茸 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	763kcal
	温 小松菜とエリンギの炒め物	鯖	小松菜 エリンギ	油	
	マグ ほうれん草の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	ほうれん草 しめじ 葱		
24(日)	200cc 牛乳	牛乳			33.4g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	油 パン粉 小麦粉 砂糖	
25(月)	温 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 椎茸 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	763kcal
	温 小松菜とエリンギの炒め物	鯖	小松菜 エリンギ	油	
	マグ ほうれん草の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	ほうれん草 しめじ 葱		
26(火)	200cc 牛乳	牛乳			33.4g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	油 パン粉 小麦粉 砂糖	
27(水)	温 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 椎茸 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	763kcal
	温 小松菜とエリンギの炒め物	鯖	小松菜 エリンギ	油	
	マグ ほうれん草の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	ほうれん草 しめじ 葱		
28(木)	200cc 牛乳	牛乳			33.4g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	油 パン粉 小麦粉 砂糖	
29(金)	温 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 椎茸 生姜 枝豆	油 砂糖 でん粉	763kcal
	温 小松菜とエリンギの炒め物	鯖	小松菜 エリンギ	油	
	マグ ほうれん草の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	ほうれん草 しめじ 葱		

- 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。

アレルギー表示記号

- 小麦を使用した料理
- 卵を使用した料理
- 大豆を使用した料理
- 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



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。

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	
18(月)	温 麦ご飯			米 麦	757kcal
	冷 ハニースラダ	ハム	玉子は必須アミノ酸をバランスよく含み、ビタミンCを除く全ての種類の主要栄養素が含まれている完全食品です。	蜂蜜 砂糖 油	
	フルーツ和え		みかん バイナップル 桃		
19(火)	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 小松菜	油 砂糖 でん粉	28.7g
	一食 ミニフィッシュ	鯖		砂糖 胡麻	
	200cc 牛乳	牛乳			
20(水)	温 麦ご飯			米 麦	849kcal
	温 高野豆腐の八目煮	豚肉 白す干し 高野豆腐	玉葱 人参 鶏胸 椎茸 絹さや	砂糖	
	温 ナゲット	鶏肉 大豆	にんにく	でん粉 パン粉 小麦粉 油	
21(木)	マグ のっぺい汁	鶏肉 油揚げ いりこ出汁	人参 牛蒡 葱	里芋 麩 でん粉 油	33.9g
	一食 いちごゼリー		苺	砂糖 水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
22(金)	パン ワンロフパン	牛乳	きびなごは骨ごと食べることでカルシウムをたくさん摂ることができます。骨の生成に欠かせないリンも豊富に含まれています。	小麦粉 砂糖 マーガリン	800kcal
	一食 黒豆きなこクリーム	きな粉 牛乳		油 砂糖 水飴	
	温 きびなごフライ	きびなご	玉葱	パン粉 小麦粉 油	
23(土)	温 スパゲティソテー	ハム	人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油	34.4g
	温 レンズ豆のカレー炒め	鶏肉 レンズ豆	枝豆 玉葱	油 砂糖	
	マグ クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 油 米粉	
24(日)	200cc 牛乳	牛乳			821kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉 なた	もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	
25(月)	温 キャベツとじゃこの炒め物	白す干し	キャベツ 人参	油	31.6g
	マグ キムチチゲ	貝柱 豆腐 いりこ出汁 味噌	大根 しめじ にら キムチ	水飴 砂糖	
	一食 ココアムース	牛乳	ココア		
26(火)	200cc 牛乳	牛乳			828kcal
	温 雑穀ご飯		本日の雑穀米には、大麦・玄米・もち麦・黒米・赤米・あわ・もちきびが入っています。	米 麦 玄米 赤米 黒米 あわ きび	
	温 ひきずり	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 人参 根深葱 えのきたけ	油 砂糖	
27(水)	温 大学芋			さつまいも 油 黒胡麻 水飴 砂糖	31.4g
	マグ 沢庵椀(竹の子)	鶏肉 鰹出汁 昆布出汁	人参 牛蒡 鶏胸 竹の子 葱		
	200cc 牛乳	牛乳			
28(木)	温 麦ご飯			米 麦	836kcal
	温 韓国風肉じゃが	豚肉 がら(出汁)	玉葱 鶏胸 人参 にんにく いんげん	じゃが芋 砂糖 油 水飴	
	温 コーン焼売	魚肉 豆腐	コーン 玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	
29(金)	マグ 野菜の坦タスープ	鶏肉 味噌 がら(出汁)	白菜 人参 しめじ 生姜 にんにく ほうれん草	春雨 胡麻油 白胡麻	27.5g
	一食 ももゼリー		桃	砂糖 水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
30(土)	温 麦ご飯			米 麦	805kcal
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌		砂糖	
	温 野菜とツナの炒め物	鯖	キャベツ 人参 しめじ	油 白胡麻	
31(日)	温 ひじきと野菜の豆腐揚げ	魚肉 ひじき 大豆 玉子	人参 枝豆 玉葱	でん粉 油	33.9g
	マグ すまし汁	鶏肉 いりこ出汁 昆布出汁 大豆	人参 えのきたけ 椎茸 小松菜 玉葱	パン粉 砂糖 でん粉 油	
	一食 角煮	チーズ			
1(月)	200cc 牛乳	牛乳			802kcal
	パン ミルクコッパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食 マーメイドジャム		みかん	砂糖 水飴	
2(火)	温 クリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 マッシュルーム コーン 青梗菜	スパゲティ オリーブ油 米粉	34.2g
	温 キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉	人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 油 砂糖 米粉 大豆油	
	温 パブリカのソテー	ウィンナー	ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	油	
3(水)	200cc 牛乳	牛乳			831kcal
	温 五目炒飯	豚肉 玉子 昆布出汁 がら(出汁)	人参 玉葱 根深葱 にんにく グリンピース	米 麦 油 胡麻油 でん粉 砂糖	
	温 中華麺			中華麺 胡麻油	
4(木)	温 もやしのオイスターソース炒め	ハム 牡蠣エキス	もやし 人参 にら 木耳	油	30.4g
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	
	マグ 豚骨ラーメンスープ	豚肉 豚骨(出汁)	玉葱 人参 生姜 葱	油 白胡麻	
5(金)	200cc 牛乳	牛乳			771kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 サイアディア(白身魚のトマトソース)	メル	サイアディアは、白身魚にトマトソースをかけたエジプトの料理です。	人参 玉葱 黄ピーマン にんにく しめじ トマト	
6(土)	温 白菜のクリーム煮	ベーコン 豆乳	白菜 人参 グリンピース	米粉 バター 油	27.1g
	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 ブルーベリーゼリー		ブルーベリー りんご	砂糖 水飴	