

☆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7年度4月分 宇美町立中学校給食献立予定表

今月の目標

『 春の季節を伝える給食 』



宇美町中学校の給食は、温かいものは温かく（65℃以上）、冷たいものは冷たく（10℃以下）提供します。

*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
			赤	緑	黄色	エネルギー (kcal)
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質 (g)
10 (木)	温	麦ご飯	カレーの具をかけて食べよう！			837kcal
	マグ	ポークカレー	豚肉 レンズ豆 白いんげん 金時豆	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト りんご グリンピース	じゃが芋 油 カレールフ	
	冷	春キャベツのサラダ	ハム	キャベツ 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ	28.2g
	200cc	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご		
11 (金)	200cc	牛乳	牛乳			782kcal
	パン	食パン	牛乳		マーガリン 小麦粉 砂糖	
	一食	ブルーベリージャム		ブルーベリー	砂糖 水飴	28.2g
	温	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 パン粉 大豆油 油 米粉	
14 (月)	200cc	アスパラのソテー	ベーコン	アスパラガス	油	25.3g
	マグ	クラムチャウダー	あさり ウィンナー 豆乳	玉葱 人参 コーン パセリ	油 米粉	
	200cc	牛乳	牛乳			766kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
15 (火)	温	塩肉じゃが	豚肉 いりこ出汁	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく 白いんげん	じゃが芋 油	31.9g
	温	ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹 白す干		胡麻油 白胡麻 砂糖	
	冷	ごぼうサラダ	いか	牛蒡 人参 コーン	砂糖 エッグケアマヨネーズ	27.3g
	200cc	ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ		
16 (水)	200cc	牛乳	牛乳			841kcal
	温	麦ごはん	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	温	鰯のおかか煮	鰯 鰹		砂糖 でん粉	775kcal
	温	ほうれん草とツナのマヨ炒め	鰯	ほうれん草 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ 油 白胡麻	
17 (木)	200cc	厚焼玉子	玉子		油 砂糖 でん粉 大豆油	32.9g
	マグ	若芽の味噌汁	若芽 豆腐 味噌 いりこ出汁	えのきたけ 根深葱 小葱		
	一食	いちごゼリー		苺	水飴 砂糖	27.3g
	200cc	牛乳	牛乳			
18 (金)	パン	黒糖パン	牛乳		マーガリン 小麦粉 黒砂糖	818kcal
	温	トマトソースのオムレツ	玉子	玉葱 人参 マッシュルーム トマト	油 でん粉	
	200cc	ナゲット	鶏肉 大豆	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	32.9g
	200cc	ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	油 オリーブ油 じゃが芋	
19 (土)	マグ	コーンチャウダー	ウィンナー 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	油 でん粉	762kcal
	200cc	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	818kcal
	温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	
20 (日)	温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油	32.9g
	マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	
	一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖	956kcal
	200cc	牛乳	牛乳			
21 (月)	温	麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう！			956kcal
	マグ	ハヤシライス	牛肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	
	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	32.8g
	一食	南瓜コロッケ	豚肉 豆乳	南瓜 玉葱 ほうれん草 人参	砂糖 大豆油 油 パン粉 でん粉 じゃが芋 さつま芋	
22 (火)	200cc	レモンヨーグルト	牛乳 ゼラチン 寒天	レモン	砂糖	32.8g
	200cc	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	818kcal
	温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	
23 (水)	温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油	32.9g
	マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	
	一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖	956kcal
	200cc	牛乳	牛乳			
24 (木)	温	麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう！			837kcal
	マグ	ハヤシライス	牛肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	
	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	28.2g
	一食	レモンヨーグルト	牛乳 ゼラチン 寒天	レモン	砂糖	
25 (金)	200cc	牛乳	牛乳			32.8g
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	762kcal
	温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油	
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	
一食	りんごゼリー	寒天	りんご	砂糖		32.8g
200cc	牛乳	牛乳			762kcal	
温	麦ご飯			米 麦		762kcal
温	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なると	もやし 人参 エリンギ 生姜 絹さや	胡麻油 砂糖 でん粉	763kcal	
温	いんげんのソテー	ハム	いんげん しめじ 赤ピーマン	油		763kcal
マグ	トックスープ	牛肉 玉子 がら（出汁）	人参 玉葱 筍 椎茸 小葱	米粉 油	956kcal	