

☆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5月分 宇美町立中学校給食献立予定表

## 献立のテーマ 『 成長期に必要な栄養素を知る食事 』

＊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<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>(木)  | 温     | 山菜ご飯          | 鶏肉 昆布出汁 大豆               | 人参 わらび ぜんまい 絹さや                 | 米 もち麦 砂糖                          | 793kcal                                |
|           | 冷     | 水菜と千切り大根の胡麻和え | 豚肉 味噌 赤だし味噌              | 生姜                              | 油 砂糖                              |  |
|           |       | 甘夏みかん         | 卵 いりこ出汁                  | 小松菜 えのきたけ 人参 葱                  | でん粉 砂糖 油                          |  |
|           | マグ    | 鶏団子のスープ       | 鶏肉 昆布出汁                  | 柏餅は昔から端午の節句に供物として食べられているお菓子です。  | 人参 牛蒡 蒟蒻 もやし 小葱                   | 27.0g                                  |
|           | 一食    | 柏餅            | 小豆                       | 柏栗                              | 上新粉 砂糖 水飴                         |  |
| 7<br>(水)  | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       |                                 |                                   |  |
|           | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 810kcal                                |
|           | 温     | ビビンバ（丼）       | 牛肉 卵                     | 牛蒡 ぜんまい 人参 木耳 生姜 にんにく ほうれん草 りんご | 胡麻油 砂糖                            |  |
|           | 温     | れんこん入り平つくね    | 鶏肉 大豆                    | 玉葱 蓮根 生姜                        | パン粉 でん粉 砂糖 油                      |  |
|           | マグ    | 中華風スープ        | 鶏肉 豆腐 がら（出汁） 若芽          | えのきたけ 根深葱 にら                    | 油 白胡麻                             | 34.5g                                  |
| 8<br>(木)  | 一食    | ラ・フランスゼリー     |                          | 洋なし                             | 砂糖                                |  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       |                                 |                                   |  |
|           | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 906kcal                                |
|           | 温     | 高野豆腐の八目煮      | 豚肉 白すし 高野豆腐              | 玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや                 | 砂糖                                |  |
|           | 温     | 竹輪の磯部揚げ       | 竹輪 青さ                    |                                 | 小麦粉 油                             |  |
| 9<br>(金)  | 冷     | 南瓜のサラダ        | ハム                       | 南瓜 人参 玉葱                        | エッグクアマヨネーズ 砂糖                     | 30.0g                                  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       | みかん バイナッフル 桃                    | 砂糖                                |  |
|           | パン    | 食パン           | 牛乳                       |                                 | 小麦粉 砂糖 マーガリン                      | 773kcal                                |
|           | 一食    | いちじくジャム       |                          | いちじく                            | 砂糖 水飴                             |  |
|           | 温     | 野菜コロッケ        | 大豆 豚肉                    | 玉葱 キャベツ 葱 椎茸                    | じゃが芋 さつまい 大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 油 |  |
| 12<br>(月) | 温     | 洋風おから         | 鮎 おから                    | ひじき 玉葱 人参 青ピーマン                 | 砂糖 油                              | 28.3g                                  |
|           | マグ    | ボークビーンズ       | 豚肉 白いんげん豆                | 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト グリンピース        | じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ハヤシルワ デミグラスソース      |  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       |                                 |                                   |  |
|           | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 773kcal                                |
|           | 温     | がめ煮           | 鶏肉                       | 人参 牛蒡 蓮根 蒟蒻 葱 椎茸 いんげん           | 里芋 油 砂糖                           |  |
| 13<br>(火) | 温     | 儀助煮           | 大豆 いりこ                   |                                 | 小麦粉 油 砂糖 白胡麻                      |  |
|           | 冷     | スパゲッティサラダ     | ハム                       | キャベツ 胡瓜                         | スパゲティ エッグクアマヨネーズ                  | 28.6g                                  |
|           | 温     | りんご           |                          | りんご                             |                                   |  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       |                                 |                                   |  |
|           | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 753kcal                                |
| 14<br>(水) | 温     | じゃが芋の生姜味噌煮    | 鶏肉 鰹出汁 味噌                | 蒟蒻 生姜 枝豆                        | じゃが芋 砂糖                           |  |
|           | 温     | 鯖の照焼き         | 鯖                        | 生姜                              | 砂糖                                |  |
|           | 温     | イカと野菜の炒め物     | イカ                       | ブロッコリー 人参 にんにく                  | 油                                 | 31.4g                                  |
|           | マグ    | もずく汁          | 蒲鉾 豆腐 いりこ出汁 昆布出汁 鰹出汁 もずく | 人参 小葱                           |                                   |  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       |                                 |                                   |  |
| 15<br>(木) | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 804kcal                                |
|           | 温     | ナポリタン         | ベーコン 豚肉 チーズ              | 玉葱 青ピーマン エリンギ トマト りんご           | スパゲティ オリーブ油                       |  |
|           | 温     | トマトオムレツ       | 卵 豚肉 大豆                  | 玉葱 人参 トマト にんにく                  | 油 砂糖 でん粉                          |  |
|           | マグ    | バーベキューソース焼き   | 牛肉 豚肉                    | 生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ りんご           | 砂糖                                | 32.1g                                  |
|           | 200cc | 牛乳            | 鶏肉 ワインナー がら（出汁）          | 人参 玉葱 カリフラワー キャベツ               |                                   |  |
| 16<br>(金) | 温     | 麦ご飯           |                          |                                 | 米 麦                               | 839kcal                                |
|           | 温     | 鰻の甘露煮         | 鰻 鰹出汁 昆布出汁               |                                 | 砂糖 水飴                             |  |
|           | 温     | 発芽玄米入り平つくね    | 鶏肉 大豆 鰹                  | 玉葱                              | パン粉 砂糖 でん粉 発芽玄米                   |  |
|           | マグ    | タイビーエン        | 鶏肉 海老 うずら卵 がら（出汁）        | もやし チンゲン菜 ビーマン                  | 油                                 | 37.6g                                  |
|           | 200cc | 牛乳            | 牛乳                       | 人参 玉葱 椎茸 葱 木耳 生姜 小松菜            | 春雨 油                              |  |



季節の献立★  
山菜ご飯  
山菜は独特の苦みと滋味に富んだ食材。一年の中でも限られた時期に出会える大地の恵みです。

アジアの料理★  
ガバオライス  
日本でも人気のタイ料理。ガバオとはバジルという意味で、日本では甘辛く味付けしたひき肉にバジルを加えた具材を、ご飯に乗せたものをガバオライスと呼んでいます。

世界の料理★ポトフ  
フランスの家庭料理で、鍋に大きめに切った肉や野菜を入れ、長時間煮込んだものです。potは鍋、feuは火を意味します。

- 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



新学期がはじまり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすくなります。1日を元気に過ごすために、バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を崩さないように心がけましょう。

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<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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                   |  |
| 20<br>(火) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 829kcal                                |
|           | 温       | ハンバーグ（きのこソース） | 豚肉 鶏肉 がら（出汁）       | 玉葱 黄ピーマン えのきたけ エリンギ マッシュルーム トマト      | 砂糖 でん粉 油 デミグラスソース        |  |
|           | マグ      | アスパラのソテー      | ハム                 | アスパラガス コーン                           | 油                        |  |
|           | 200cc   | 牛乳            | ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ     | チンゲン菜 玉葱 人参                          | 油 砂糖 小麦粉 でん粉             | 30.9g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | 牛乳                 |                                      |                          |  |
| 21<br>(水) | パン      | バインパン         | 牛乳                 | バナナッフル                               | 小麦粉 砂糖                   | 747kcal                                |
|           | 温       | きのこの和風スパゲティ   | 鶏肉                 | 切干大根 玉葱 しめじ エリンギ にんにく 小松菜            | スパゲティ オリーブ油 バター          |  |
|           | 温       | ごぼうメンチカツ      | 鶏肉 大豆 鰹 青さ         | 牛蒡 玉葱 にんにく 生姜                        | パン粉 油 砂糖 米粉              |  |
|           | 温       | 野菜とツナのソテー     | 鮎                  | ほうれん草 玉葱                             | 油                        | 34.1 g                                 |
|           | 200cc   | 牛乳            | 牛乳                 |                                      |                          |  |
| 22<br>(木) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 790kcal                                |
|           | 温       | 鰻の生姜煮         | 鰻                  | 生姜                                   | 砂糖 でん粉                   |  |
|           | 温       | 南瓜のそぼろ煮       | 豚肉                 | 枝豆 南瓜                                | 砂糖 でん粉                   |  |
|           | マグ      | チンゲン菜の炒め物     | ハム                 | 青梗菜 人参 えのきたけ                         | 油                        | 31.1 g                                 |
|           | 200cc   | 牛乳            | 鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌     | 生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 根深葱 椎茸                | 油                        |  |
| 23<br>(金) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 849kcal                                |
|           | 温       | ガバオライス（具）     | 鶏肉 オイスターソース        | 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく バジル          | 油 胡麻油 砂糖                 |  |
|           | 温       | ブロッコリーの炒め物    | ハム                 | ブロッコリー 黄ピーマン                         | 油                        |  |
|           | マグ      | 揚げ春巻き         | 豚肉 オイスターソース        | キャベツ 葱 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 椎茸            | 小麦粉 春雨 砂糖 水飴 でん粉 油       | 34.3g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | 海老 がら（出汁）          | 人参 玉葱 エリンギ トマト レモン チンゲン菜             | 油                        |  |
| 26<br>(月) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 814kcal                                |
|           | マグ      | 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 カレールウ             |  |
|           | 温       | ロースとんかつ       | 豚肉 大豆              |                                      | でん粉 パン粉 油 砂糖             |  |
|           | 200cc   | 牛乳            | ほうれん草のソテー          | ほうれん草 人参                             | 油                        | 27.8g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | 牛乳                 |                                      |                          |  |
| 27<br>(火) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 753kcal                                |
|           | 温       | チーズタッカルビ      | 鶏肉 チーズ             | キャベツ 玉葱 人参                           | じゃが芋 砂糖                  |  |
|           | 温       | ショウロンボウ       | 豚肉 鶏肉 大豆           | 玉葱 キャベツ 葱                            | 小麦粉 砂糖 でん粉 米油            |  |
|           | マグ      | 春雨スープ         | ハム いりこ出汁 がら（出汁）    | 人参 木耳 葱 チンゲン菜                        | 春雨                       | 32.9g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | のり                 |                                      | 胡麻油                      |  |
| 28<br>(水) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 807kcal                                |
|           | 温       | さんまのみぞれ煮      | さんま                | 大根                                   | 砂糖 でん粉 油                 |  |
|           | 温       | れんこんのムニエル     |                    | 蓮根 にんにく                              | 小麦粉 油                    |  |
|           | マグ      | 野菜炒め          | 豚肉 蒲鉾              | 白菜 人参 青ピーマン りんご                      | 油                        | 26.0g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | 人參 大根 白菜 小葱        | さつまい 油 小麦粉 でん粉                       |                          |  |
| 29<br>(木) | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 906kcal                                |
|           | 温       | 鮭のチーズ焼き       | 鮭 チーズ              | パセリ                                  |                          |  |
|           | 温       | 南瓜と豆のホットサラダ   | 赤いんげん豆 ひよこ豆 鮎      | 枝豆 コーン 青えんどう 南瓜 椎茸                   | 油 エッグクアマヨネーズ アーモンド 砂糖 胡麻 |  |
|           | マグ      | カラフルビーマンのソテー  | ベーコン               | チンゲン菜 赤ピーマン 青ピーマン                    | 油                        | 40.3g                                  |
|           | 200cc   | 牛乳            | ほうれん草のクリームスープ      | あさり ワインナー 豆乳                         | ほうれん草 玉葱 人参 パセリ          |  |
| 30<br>(金) | 200cc   | 牛乳            | 牛乳                 |                                      |                          |  |
|           | 温       | 麦ご飯           |                    |                                      | 米 麦                      | 934kcal                                |
|           | 温       | 鶏すき           | 鶏肉 豆腐              | 白菜 玉葱 蒟蒻 人参 根深葱 しめじ                  | 油 砂糖                     |  |
|           | 温       | きびなごの黒ごまフライ   | きびなご               | 玉葱                                   | パン粉 小麦粉 黒胡麻 油            |  |
|           | マグ      | いかねぎ焼き        | 魚肉 イカ 豚肉           | 葱                                    | 山芋 でん粉 砂糖                | 37.7g                                  |
| 一食        | 青リンゴゼリー |               | 鶏肉 大豆 いりこ出汁 味噌 油揚げ | 小松菜 キャベツ 玉葱 生姜 小葱                    | 砂糖 油 パン粉 でん粉             |  |
|           | 200cc   | 牛乳            | りんご                |                                      | 砂糖 水飴                    |  |

- ・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き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。