

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。

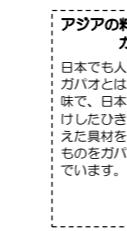
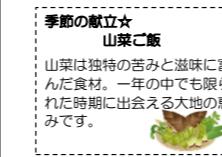
給食日	献立名	主な食品(三色栄養別)			栄養量
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
1(木)	温 山菜ご飯	鶏肉 昆布出汁 大豆	人参 わらび せんまい 緑さや	米 もち麦 砂糖	793kcal
	冷 水菜と千切り大根の胡麻和え	豚肉 味噌 赤だし味噌	生姜	油 砂糖	
	甘夏みかん	卵 いりこ出汁	小松菜 えのきだけ 人参 葱	でん粉 砂糖 油	
	マグ 鶏団子のスープ	鶏肉 昆布出汁	柏餅は昔から端午の節句に供物として食		
	一食 柏餅	小豆	人参 牛蒡 蘿蔔 もやし 小葱	べられていたお菓子です。	
7(水)	200cc 牛乳	牛乳	柏葉	上新粉 砂糖 水飴	27.0g
	温 麦ご飯	牛乳		米 麦	
	温 ピビンバ(丼)	牛肉 卵	牛蒡 せんまい 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 蓬根 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	えのきだけ 棲深葱 にら	油 白胡麻	
8(木)	一食 ラ・フランスゼリー		洋なし	砂糖	34.5g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 高野豆腐の八目煮	鶏肉 白すだし 高野豆腐	玉葱 人参 蘿蔔 椎茸 緑さや	砂糖	
	温 竹輪の磯部揚げ	竹輪 青さ	高野豆腐に含まれる栄養素 アミノ酸で筋力アップ カルシウムで骨密度アップ	小麦粉 油	
9(金)	冷 南瓜のサラダ	ハム	南瓜 人参 玉葱	エッグケアマヨネーズ 砂糖	30.0g
	冷 フルーツ和え		みかん バイナップル 桃	砂糖	
	200cc 牛乳	牛乳			
	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食 いちじくジャム		いちじく	砂糖 水飴	
12(月)	温 野菜コロッケ	大豆 豚肉	玉葱 キャベツ 葱 椎茸	じゃが芋 さつま芋 大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 油	773kcal
	温 洋風おから	鶏 豆腐	ひじき 玉葱 人参 青ビーマン	砂糖 油	
	マグ ポークピーンズ	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト グリーンピース	じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース	
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
13(火)	温 がめ煮	鶏肉	人参 牛蒡 蓬根 蘿蔔 茄子 いんげん	里芋 油 砂糖	773kcal
	温 優助煮	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	スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	
	冷 りんご		りんご		
	200cc 牛乳	牛乳			
14(水)	温 麦ご飯			米 麦	753kcal
	温 じゃが芋の生姜味噌煮	鶏肉 肥出汁 味噌	蒟蒻 生姜 桂豆	じゃが芋 砂糖	
	温 鰯の照焼き	鶏	生姜	砂糖	
	マグ イカと野菜の炒め物	イカ	ブロッコリー 人参 にんにく	油	
	200cc 牛乳	牛乳	人参 小葱		
15(木)	温 ナポリタン	ペーパン 豚肉 チーズ	玉葱 青ビーマン エリンギ トマト りんご	スパゲッティ オリーブ油	804kcal
	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	
	温 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	
	マグ ポトフ	鶏肉 ウィンナー がら(出汁)	人参 玉葱 カリフラワー キャベツ		
	200cc 牛乳	牛乳			
16(金)	温 麦ご飯			米 麦	839kcal
	マグ 豚キムチ丼(具)	豚肉	玉葱 キムチ 人参 りんご ニラ	砂糖 胡麻油	
	温 カレーポテトコロッケ	豚肉	玉葱 コーン キャベツ 人参	じゃが芋 砂糖 大豆油 カレー粉 パン粉 でん粉	
	温 アスパラの金平	竹輪	アスパラガス 青ビーマン	油 砂糖 白胡麻	
	200cc 牛乳	牛乳			
17(土)	温 麦ご飯			米 麦	37.6g
	温 鰯の甘露煮	鶏 肥出汁 昆布出汁		砂糖 水飴	
	温 発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆 鰯	玉葱	パン粉 砂糖 でん粉 発芽玄米	
	野菜ともやしの炒め物	鶏肉	もやし チンゲン菜 ピーマン	油	
	マグ タイピーエン	鶏肉 海老 うずら卵 がら(出汁)	人参 玉葱 椎茸 茄子 木耳 生姜 小松菜	春雨 油	
18(日)	200cc 牛乳	牛乳			37.6g



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トとなると同時に、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充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
		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(火)	温 麦ご飯				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 えのきだけ 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	
	温 アスパラのソテー	ハム	アスパラガス コーン	油	
	マグ チンゲン菜のミルクスープ	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	
	200cc 牛乳	牛乳			
21(水)	パン パインパン	牛乳		パイナップル	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 膜 青さ	牛蒡 玉葱 にんにく 生姜	パン粉 油 砂糖 米粉	
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
22(木)	温 鮎の生姜煮	鶏	生姜	砂糖 でん粉	790kcal
	温 南瓜のそぼろ煮	豚肉	枝豆 南瓜	砂糖 でん粉	
	温 チンゲン菜の炒め物	ハム	青梗菜 人参 えのきだけ	油	
	マグ 味噌けんちん汁	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	
	200cc 牛乳	牛乳			
23(金)	温 麦ご飯			米 麦	849kcal
	温 ガパオライス(具)	鶏肉 オイスターソース	玉葱 青ビーマン 赤ビーマン 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 玉葱 人参 桂豆 にんにく 椎茸	小麦粉 春雨 砂糖 水飴 でん粉	
	200cc 牛乳	牛乳	人参 玉葱 エリンギ トマト レモン チンゲン菜	油	
24(土)	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	牛乳	ほうれん草 人参	油	
	温 麦ご飯			米 麦	
25(日)	温 チーズスタッカルビ	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参	じゃが芋 砂糖	753kcal
	温 ショウランボウ	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 玉	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 茄子 チンゲン菜	春雨	
	一食 韓国のり	のり		胡麻油	
	200cc 牛乳	牛乳			
2					