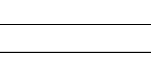


☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和7年度6月分 宇美町立中学校給食献立予定

献立のテーマ 『 骨や歯を丈夫にするためにカルシウムについて学ぶ給食 』

*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	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	
2 (月)	温	麦ごはん			米 麦	892kcal
		ハンバーグ（アップルソース） 	豚肉 鶏肉 がら（出汁）	トマト 玉葱 りんご	砂糖 でん粉 油 バター	
	温	ズッキーニのピリ辛炒め		ズッキーニ エリンギ 人参	胡麻油 砂糖	
		フライドポテト			じゃが芋 油	
	マグ	ミネストローネ 	ベーコン がら（出汁）	人参 玉葱 ひよこ豆 セロリ キャベツ トマト パセリ	油 押麦	27.0g
	200cc	牛乳 	牛乳			
3 (火)	温	麦ごはん			米 麦	863kcal
	温	とり天 	鶏肉 青さ	生姜	小麦粉 油	
		ごぼうの旨煮 	牛肉	牛蒡 蒟蒻 人参 椎茸	砂糖	
	マグ	豆乳味噌汁 	豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 いりこ出汁	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ 根深葱		
	一食	カスタードプリン 	牛乳 玉子 寒天 ゼラチン		砂糖 水あめ	32.3g
	200cc	牛乳 	牛乳			
4 (水)	温	麦ごはん			米 麦	799kcal
	温	鯉のみりん漬 	鯉		砂糖	
		茎わかめの金平 	若芽 角天	蒟蒻 人参 いんげん	白胡麻 砂糖 油	
	温	五目厚焼き玉子 	玉子 もすく ひじき 鰾出汁 昆布出汁	ほうれん草 コーン 人参	砂糖 でん粉 油	
	マグ	のっぺい汁 	鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ出汁	人参 小松菜 牛蒡 椎茸 小葱	じゃが芋 麩 油 水あめ	35.6g
一食	ももゼリー		白桃	砂糖		
200cc	牛乳 	牛乳				
5 (木)	温	麦ごはん			米 麦	840kcal
	温	スタミナ丼 	豚肉 玉子 昆布出汁	玉葱 根深葱 もやし しめじ 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	砂糖 胡麻油 でん粉 油	
		チンゲン菜の煮びたし 	干し海老	チンゲン菜 えのきたけ		
	冷	ごぼうサラダ 	するめ	牛蒡 人参 コーン	砂糖 エッグケアマヨネーズ	
	200cc	牛乳 	黒豆	みかん バイナップル 黄桃	砂糖	27.9g
6 (金)	温	麦ごはん			米 麦	793kcal
	温	白身魚の野菜あんかけ 	メルルーサ がら（出汁）	人参 玉葱 葱 エリンギ 青ピーマン 木耳	でん粉 油 砂糖	
		南瓜のいとこ煮 	小豆	南瓜	砂糖	
	マグ	ワナタンスープ 	豚肉 がら（出汁） いりこ出汁	にんにく 生姜 もやし 小松菜	ワナタン 胡麻油	
	一食	さつまポテト		さつま芋	砂糖 油 水あめ	27.5g
	200cc	牛乳 	牛乳			
9 (月)	パン	ナン 			小麦粉 砂糖 油	705kcal
	マグ	キーマカレー 	豚肉 牛肉	エリンギ 玉葱 人参 青ピーマン レーズン にんにく 生姜 トマト りんご	油 カレーウ	
	温	野菜とツナの炒め物 	鯖	キャベツ 人参 レモン	油 白胡麻	
		鶏のハニーマスタード焼き 	鶏肉	蜂蜜		
	一食	豆乳パンナコッタ 	豆乳	苺	砂糖 でん粉	34g
	200cc	牛乳 	牛乳			
10 (火)	温	麦ごはん			米 麦	918kcal
	温	照焼チキン 	鶏肉 大豆		砂糖 でん粉	
		チンゲン菜とコーンのソテー 	ベーコン	コーン チンゲン菜	油	
	温	洋風炒り豆腐 	ウインナー チーズ 豆腐	玉葱 いんげん 人参	オリーブ油	
	マグ	ほうれん草のクリームスープ 	あさり ハム 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	油 米粉	37.9g
一食	青梅ゼリー		梅	砂糖		
200cc	牛乳 	牛乳				
11 (水)	温	麦ごはん			米 麦	793kcal
	温	酢豚 	豚肉	にんにく 人参 玉葱 青ピーマン 葱 椎茸 トマト	砂糖 でん粉 胡麻油 油	
		小松菜の煮びたし 	角天 白す干	小松菜 人参	砂糖	
	マグ	肉団子スープ 	鶏肉 オイスターソース がら（出汁）	玉葱 にら にんにく 人参 大根 えのきたけ チンゲン菜	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油	
	一食	ミニフィッシュ 	鯖		砂糖 胡麻 でん粉	30.3g
	200cc	牛乳 	牛乳			
13 (金)	温	麦ごはん			米 麦	855kcal
	温	豚キムチ 	豚肉	キャベツ にら キムチ りんご	油	
		揚げ春巻 	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 油 米粉	
		野菜の胡麻炒め 	鯖	小松菜 人参	胡麻油 白胡麻	
	マグ	豆腐の味噌汁 	豆腐 油揚げ いりこ出汁 味噌 若芽	玉葱 人参 小葱		27.4g
	200cc	牛乳 	牛乳			
16 (月)	温	麦ごはん			米 麦	797kcal
	温	魚のマヨネーズ焼き 	メルルーサ	玉葱	エッグケアマヨネーズ パン粉	
		野菜のオイスターソース炒め 	豚肉 オイスターソース	チンゲン菜 人参 生姜	油	
		厚焼玉子	玉子 鰾（出汁） ゼラチン		砂糖 油 でん粉	
	マグ	じゃが芋の味噌汁	豆腐 若芽 いりこ（出汁） 味噌	玉葱 人参 しめじ 小葱	じゃが芋	35.3g
一食	角チーズ	チーズ				
200cc	牛乳	牛乳				