

☆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8・9月分 宇美町立中学校給食献立予定表



まだまだ暑い日が続きます。毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないように、こまめに水分補給をしましょう。また、夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 献立のテーマ 『 夏バテを回復し、初秋を感じる給食 』

\*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	
8月	温 麦ご飯			米 麦	
	マグ 夏野菜カレー	鶏肉	玉葱 南瓜 人参 茄子 青ピーマン にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	780kcal
	冷 レモンドレッシングサラダ	鯖	ブロッコリー カリフラワー コーン レモン	油 砂糖	
	200cc 牛乳	牛乳	みかん バイナップル 黄桃 アセロラ	砂糖 水飴 でん粉	27.5g
28(木)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 葱 人参 椎茸 絹さや	油 砂糖 胡麻油 でん粉	784kcal
	温 いんげんの炒め物	鯖	いんげん 人参 木耳	油 胡麻油	
	マグ 中華風鶏団子スープ	鶏肉 がら(出汁) 大豆	玉葱 キャベツ えのきだけ チンゲン菜 生姜	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油 でん粉	32.2g
29(金)	200cc 牛乳	牛乳			27.5g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 葱 人参 椎茸 絹さや	油 砂糖 胡麻油 でん粉	784kcal
	温 いんげんの炒め物	鯖	いんげん 人参 木耳	油 胡麻油	
9月	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ビビンバ丼	牛肉 豚肉 玉子	ぜんまい もやし 人参 生姜 にんにく ほうれん草 りんご 白菜 玉葱	胡麻油 砂糖 油	790kcal
	温 揚げ焼売	豆腐 魚肉 豆乳 大豆 ひじき	玉葱 人参 枝豆 コーン	油 砂糖 小麦粉 でん粉	
	マグ クップスープ	鶏肉 若芽 がら(出汁)	人参 玉葱 椎茸 生姜		28.7g
1(月)	200cc 牛乳	牛乳			27.5g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 肉団子の甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 生姜 人参 いんげん 木耳 にんにく トマト	油 砂糖 でん粉 パン粉	810kcal
	温 ブロッコリーの炒め物	豚肉	ブロッコリー コーン	油	
2(火)	マグ チキンヌードルスープ	鶏肉 オイスターソース	玉葱 チンゲン菜	ビーフン 胡麻油	27.0g
	200cc 牛乳	牛乳			27.0g
	パン コッペパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食 いちごミックスジャム		苺 りんご	水飴 砂糖	811kcal
3(水)	温 タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく	油	
	温 スパゲッティソテー	ベーコン	玉葱 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	
	温 コーンといんげんのソテー	ハム	いんげん コーン 人参 木耳	油	
	マグ ガーリックコンソメスープ		人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油	31.4g
4(木)	200cc 牛乳	牛乳			27.1g
	温 麦ご飯			米 麦	
	マグ ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト	油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	816kcal
	温 トマトオムレツ	玉子 豚肉 大豆	玉葱 人参 トマト にんにく	でん粉 油 砂糖	
5(金)	温 温野菜	ベーコン	いんげん カリフラワー		27.1g
	200cc 牛乳	牛乳			27.1g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ホキフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 油 でん粉	812kcal
8(月)	温 カラフルソテー	豚肉	カリフラワー ブロッコリー 人参	油	
	温 ホットスイートサラダ	ハム	コーン 枝豆	さつま芋 エッグケアマヨネーズ	
	マグ 鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 がら(出汁)	人参 もやし チンゲン菜	でん粉	27.4g
	200cc 牛乳	牛乳			27.4g
9(火)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 塩肉じゃが	豚肉 じゃが芋	玉葱 人参 鶏胸 生姜 にんにく いんげん	じゃが芋 油	801kcal
	温 金平レンコン	角天	蓮根 人参	砂糖 白胡麻 油	
	マグ むらくも汁	いりこ出汁 昆布出汁 玉子	チンゲン菜	でん粉	29.2g
9(火)	200cc 牛乳	牛乳			29.2g
	パン ワンローフパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食 黒豆きなこクリーム	きな粉 牛乳		砂糖 水飴 油	784kcal
	温 照焼パテ	鶏肉	りんご 玉葱	パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	
10(水)	温 ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 人参 コーン	油	
	マグ ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 トマト パセリ	じゃが芋 油 マカロニ	32.0g
	200cc 牛乳	牛乳			32.0g
	温 麦ご飯			米 麦	
11(木)	温 いわしのおかか煮	鯖 鰹節		砂糖 でん粉	802kcal
	温 と心の粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 粉末凍豆腐	白菜 人参 椎茸	砂糖 油	
	温 竹輪とにんにくの芽の炒め物	竹輪	にんにくの芽 生姜	油 胡麻油	
	マグ すまし汁	いりこ出汁 昆布出汁	人参 えのきだけ 小松菜		33.8g
11(木)	200cc 牛乳	牛乳			33.8g
	温 とうもろこしご飯	昆布出汁	コーン	米 麦	
	温 キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	砂糖 大豆油 米粉 でん粉 パン粉	833kcal
	温 野菜ときこのバター醤油炒め	バター	ほうれん草 玉葱 エリンギ しめじ にんにく	油	
11(木)	200cc 牛乳	牛乳			27.5g
	マグ 根菜汁	豚肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌	大根 人参 蓮根 里芋 生姜	油	27.5g

**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

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	
12(金)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤だし味噌	切干大根 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく	油 砂糖 胡麻油 でん粉	803kcal
	温 餃子	豚肉 味噌 大豆	玉葱 キャベツ にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	
	マグ 中華スープ	若芽 いりこ出汁	玉葱 人参 木耳	胡麻油 白胡麻	
16(火)	200cc 牛乳	牛乳		砂糖	27.0g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鶏すき	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 鶏胸 人参 根深葱 えのきだけ	油 砂糖	823kcal
	温 みだらし団子			白玉粉 砂糖 でん粉	
17(水)	マグ わかめの味噌汁	鶏肉 若芽 油揚げ いりこ出汁 味噌 大豆	玉葱 キャベツ 生姜 えのきだけ	パン粉 砂糖 でん粉	32.8g
	200cc 牛乳	牛乳			32.8g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鰹のチーズフライ	鰹 チーズ		パン粉 小麦粉 油	793kcal
18(木)	温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	温 鶏胸の金平	油揚げ いりこ出汁	鶏胸 いんげん 人参	胡麻油 砂糖 白胡麻	
	マグ 豆乳味噌汁	豆腐 いりこ出汁 豆乳 味噌	人参 玉葱 小松菜		27.7g
	200cc 牛乳	牛乳			27.7g
19(金)	温 麦ご飯			米 麦	
	マグ チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 りんご トマト	じゃが芋 油 カレールウ	811kcal
	冷 ひじきのごまネーズサラダ	ひじき 鯖	大根 胡瓜	砂糖 エッグケアマヨネーズ 白胡麻	
	200cc 牛乳	牛乳		ハイナッブル 黄桃	砂糖
22(月)	パン 黒糖コッペパン	牛乳		小麦粉 黒糖 マーガリン	
	温 豚肉のケチャップ炒め	豚肉	玉葱 トマト パセリ	油	808kcal
	温 バイクドエッグ	玉子 ベーコン	玉葱 ビーマン ほうれん草	じゃが芋 油 でん粉	
	温 じゃがバター	ベーコン バター	コーン	じゃが芋 オリーブ油	
24(水)	マグ コンソメスープ	ハム がら(出汁)	玉葱 人参 キャベツ	油	31.0g
	200cc 牛乳	牛乳			31.0g
	温 麦ご飯			米 麦	
	マグ 豚丼	豚肉	玉葱 枝豆 人参	砂糖 油	775kcal
25(木)	温 あちやら漬		蓮根 胡瓜 人参 切干大根 鶏胸	砂糖 白胡麻	
	200cc 牛乳	牛乳		オレンジ	27.5g
	温 麦ご飯			米 麦	
	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	812kcal
26(金)	温 フロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー コーン	油	
	温 れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	油 小麦粉	
	マグ 鶏団子の豆乳スープ	鶏肉 豚肉 オイスターソース がら(出汁)	玉葱 にら にんにく チンゲン菜	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油 でん粉	28.0g
	200cc 牛乳	牛乳			28.0g
29(月)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌	キャベツ	砂糖	770kcal
	温 玉子焼き	玉子 いりこ出汁	小松菜 えのきだけ 人参 葱	でん粉 砂糖 油	
	温 野菜とえのきの炒め物		ほうれん草 えのきだけ 人参	油	
30(火)	マグ すいとん	豚肉 油揚げ いりこ出汁	大根 人参	さつま芋 すいとん 油	30.6g
	200cc 牛乳	牛乳			30.6g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ハンバーグアップルソースかけ	豚肉 鶏肉 がら(出汁)	トマト 玉葱 りんご	砂糖 でん粉 油	831kcal
30(火)	温 キャベツとコーンのソテー	ベーコン	コーン キャベツ	油	
	温 さつま芋のミルク煮	牛乳 バター		さつま芋 砂糖	
	マグ 押し麦のスープ	鶏肉 レンズ豆 がら(出汁)	キャベツ 玉葱 人参	押麦 油	29.4g
	200cc 牛乳	牛乳			29.4g
30(火)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 豚肉の甘辛ソテー	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム	砂糖 油	780kcal
	温 いんげんのバター醤油炒め	ハム バター	いんげん 人参 コーン		
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	油 でん粉	
30(火)	200cc 牛乳	牛乳			26.5g
	マグ トマトスープ	ベーコン がら(出汁)	人参 玉葱 トマト いんげん	油	26.5g
	200cc 牛乳	牛乳			26.5g
	温 麦ご飯			米 麦	
30(火)	温 ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	814kcal
	温 野菜とツナのマヨ炒め	鯖	小松菜 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ 油	
	温 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 ひじき 大豆	人参	砂糖 油	
	200cc 牛乳	牛乳			25.3g
200cc 牛乳	牛乳			25.3g	

- 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きませうお願いします。
- 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。