

令和7年度10月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 実りの秋と活動の秋、豊かな季節を味わう給食 』

☆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。

*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	
1 (水)	パン ミルクパン 	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	826kcal
	一食 りんごジャム		りんご	砂糖 水飴	
	レモンチキンソテー	鶏肉 昆布出汁	玉葱 レモン 柚子 オレンジ みかん かぼす 大根	砂糖 でん粉 油	
	フライドポテト		じゃが芋 油	じゃが芋 油	29.9g
	マグ ほうれん草のクリームスープ 	ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	油 米粉	
2 (木)	200cc 牛乳 	牛乳			787kcal
	温 麦ご飯  丼の具をかけて食べよう！			米 麦	
	温 スタミナ丼 	豚肉 味噌 玉子 昆布出汁	玉葱 もやし 人参 にんにく 生姜 にんにく 生姜	油 砂糖 でん粉 胡麻油	
	温 大根の炒め煮 	油揚げ	大根 人参 絹さや	油 砂糖	31.3g
	マグ はりはり汁 	鶏肉 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 えのきたけ 水菜 小松菜		
3 (金)	200cc 牛乳 	牛乳			806kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ハンバーグきのこソース 	鶏肉 豚肉 がら（出汁）	玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム トマト	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース	
	温 さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋 砂糖	24.6g
	マグ キャベツとソーセージのスープ 	ウィンナー がら（出汁）	人参 玉葱 小松菜 キャベツ パセリ	じゃが芋	
6 (月)	200cc 牛乳 	牛乳			849kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 豚肉と厚揚げの味噌煮 	豚肉 厚揚げ がら（出汁） 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 椎茸 絹さや	砂糖 油	
	温 じゃが芋のマヨ炒め 	ハム	人参 玉葱	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	29.0g
	マグ すまし汁 	いりこ出汁 昆布出汁 油揚げ	人参 えのきたけ 小松菜		
7 (火)	一食 お月見ゼリー（梨ゼリー） 		梨	砂糖	838kcal
	200cc 牛乳 	牛乳			
	温 わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖 水飴	
	温 うどん麺			うどん麺	30.9g
	温 揚げひじき焼売 	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	
8 (水)	温 キャベツの炒め物 	豚	キャベツ 人参	油	841kcal
	マグ きつねうどん 	鶏肉 蒲鉾 油揚げ いりこ出汁 昆布出汁 鰹出汁	玉葱 人参 椎茸 小葱	砂糖	
	200cc 牛乳 	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	31.5g
	温 いわしのおかか煮 	鰯 鰯		砂糖 でん粉	
9 (木)	温 野菜炒め 	鶏肉	キャベツ 人参 チンゲン菜	油	801kcal
	温 厚焼き玉子 	玉子 鰹出汁		油 砂糖	
	マグ えのきたけ油揚げの味噌汁 	いりこ出汁 味噌 油揚げ	小松菜 えのきたけ		
	200cc 牛乳 	牛乳			28.1 g
	温 麦ご飯			米 麦	
10 (金)	温 豚肉の中華炒め 	豚肉 味噌	キャベツ チンゲン菜 玉葱 人参 にんにくの芽 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト	油 砂糖 でん粉	802kcal
	温 きょうざ 	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油 大豆	
	マグ 芋煮 	牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁	牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻	油 里芋 砂糖	
	200cc 牛乳 	牛乳			29.7g
	パン コッペパン 	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
14 (火)	一食 ブルーベリージャム 		ブルーベリー	砂糖 水飴	787kcal
	温 小松菜とコーンのソテー 		小松菜 コーン	油	
	温 ソーセージのケチャップ煮 	ウィンナー	玉葱 トマト パセリ	油 砂糖	
	温 揚げ春巻 	豚肉 オイスターソース	葱 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく 椎茸	油 小麦粉 香肉 砂糖 水飴 でん粉	28.9g
	マグ フォー 	鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 もやし にら	ピーマン 胡麻油 油	
15 (水)	一食 角チーズ 	チーズ			
	200cc 牛乳 	牛乳			793kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ミートボールの甘酢あん 	鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 生姜 人参 ビーマン トマト	パン粉 砂糖 でん粉 油	
	温 ブロッコリーのツナ炒め 	豚	ブロッコリー	油	27.1g
16 (木)	マグ コンソメスープ 	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	油 じゃが芋	
	200cc 牛乳 	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	821kcal
	温 豚肉の生姜焼き 	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	温 ハムともやしの炒め物 	ハム	もやし 小松菜 コーン	油	
15 (水)	温 炒り豆腐 	豆腐 鰯	玉葱 人参 いんげん	油 砂糖	32.4g
	マグ 鶏汁 	鶏肉 油揚げ いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻	里芋 油 胡麻油	
	200cc 牛乳 	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	793kcal
	温 青さ入りホキフライ 	ホキ 大豆 青さ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	
16 (木)	温 じゃが芋の明太チーズ焼き 	たらこ チーズ	パセリ	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	27.1g
	温 ワインナーとキャベツのソテー 	ウィンナー	コーン キャベツ	油	
	マグ マカロニスープ 	鶏肉 がら（出汁）	人参 玉葱 チンゲン菜 パセリ	マカロニ	
	200cc 牛乳 	牛乳			27.9g
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 南島のムース 	牛乳	南瓜	砂糖 油	
31 (金)	200cc 牛乳 	牛乳			802kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 肉じゃが 	豚肉	玉葱 人参 いんげん 蒟蒻	じゃが芋 砂糖 油	
	温 星わかめの金平 	若芽 油揚げ	人参 蒟蒻	胡麻油 油 砂糖 白胡麻	31.2g
	マグ のっぺい汁 	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 牛蒡 椎茸 大根	麩 油 でん粉	
21 (火)	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	802kcal
	温 回鍋肉	豚肉 オイスターソース 赤だし味噌	キャベツ 玉葱 青ピーマン 横深葱 いんげん 生姜 にんにく 人参	油 砂糖 でん粉	
	温 小籠包	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 葱 蒟蒻	砂糖 でん粉 米粉 小麦粉	29.5g
	マグ 中華風玉子スープ	玉子 豆腐	人参 玉葱 木耳 コーン チンゲン菜	でん粉	
22 (水)	200cc 牛乳	牛乳			812kcal
	温 さつま芋ご飯			米 もち米 さつま芋 油	
	温 鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	砂糖 油	
	温 人参しりしり	玉子 鰹出汁	人参	油	29.2g
	マグ 豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ いりこ出汁 味噌	玉葱 人参 小松菜		
23 (木)	200cc 牛乳	牛乳			762kcal
	パン ライ麦パン	牛乳		小麦粉 ライ麦 黒砂糖	
	温 野菜コロッケ	おから 鶏肉	人参 玉葱	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 小麦粉 油	
	温 カリフラワーのマヨソテー	豚	カリフラワー コーン パセリ	エッグケアマヨネーズ	28.9g
	マグ ボークビーンズ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト	油 じゃが芋 ハヤシルワ デミグラスソース 砂糖	
24 (金)	200cc 牛乳	牛乳			817kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鰯のホイル焼き	鰯 味噌		砂糖 米粉	
	温 粉吹き芋	青さ		じゃが芋	29.6g
	温 レンコンのムニエル		レンコン にんにく	小麦粉 油	
27 (月)	マグ すまし汁	油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	人参 しめじ ほうれん草	麩 白玉餅	
	200cc 牛乳	牛乳			813kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 中華麺			中華麺 胡麻油	30.4g
	温 豚キムチ	豚肉	キャベツ にら キムチ	油	
28 (火)	200cc 牛乳	牛乳			817kcal
	マグ 豚骨ラーメン	豚肉 豚骨（出汁）	玉葱 人参 もやし 木耳 にんにく 生姜 小葱	油 白胡麻	
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉	パセリ	エッグケアマヨネーズ 油	27.7g
	温 南瓜のバター焼き	バター	南瓜	砂糖	
29 (水)	温 ベーコンといんげんの炒め物	ベーコン	人参 いんげん コーン	油	
	マグ 野菜スープ	鶏肉 がら（出汁）	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 パセリ		802kcal
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 いわしの生姜煮	鰯	生姜	砂糖 でん粉	31.4g
30 (木)	温 じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 枝豆	油 じゃが芋 砂糖 でん粉	
	温 ほうれん草の煮びたし	油揚げ 鰯	ほうれん草 人参	砂糖	
	マグ 赤だし味噌汁	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌	えのきたけ 玉葱		785kcal
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
31 (金)	200cc 牛乳	牛乳			30.2g
	マグ 中華丼	豚肉 鶏肉 オイスターソース	もやし 玉葱 人参 葱 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜	油 砂糖 でん粉	
	冷 棒棒鶏	鶏肉	人参 胡瓜	砂糖 胡麻油 白胡麻 香肉	781kcal
	アセロラフルーツ		みかん バイナップル 黄桃 アセロラ	砂糖 水飴 でん粉	
	200cc 牛乳	牛乳			
31 (金)	温 チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	米 麦 油 砂糖 デミグラスソース	27.9g
	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	油	
	温 ミートオムレツ	玉子 牛肉 豚肉 大豆 いりこ出汁	玉葱 人参 ほうれん草	でん粉 砂糖 油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油	27.9g
	一食 南瓜のムース	牛乳	南瓜	砂糖 油	
	200cc 牛乳	牛乳			



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう!!

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 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	
17 (金)	温 麦ご飯  カレーをかけて食べよう！			米 麦	802kcal
	マグ 牛肉ときのこのカレー 	牛肉 鶏肉	玉葱 人参 エリンギ しめじ にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷 レモンドレッシングサラダ 	鶏肉	胡瓜 キャベツ コーン レモン	油 砂糖	
	200cc 牛乳 		みかん バイナップル 桃	白玉	26.7g</