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				主な食品(三色栄養別)		栄養
食		献 立 名	赤	緑	黄色	エネルキ
В			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	(kcal) たんぱく
	パン	ミルクパン 量量を			小麦粉 砂糖 マーガリン	(g)
			1 30	10.1 =		-
	一食			りんご 玉葱 レモン 柚子 オレンジ みかん	砂糖水飴	826kd
1	温	レモンチキンソテー # 6	鶏肉 昆布出汁	かぼす 大根	砂糖 でん粉 油	
水)		フライドポテト			じゃが芋 油	
	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	29.9
	200	牛乳	/			1
	CC		1 90		Mr. +	-
	川 川	麦ご飯 丼の具をかけて食べよう!	J	T# +b1 12 C C O#	米麦	787kd
2		スタミナ丼 () 事や	豚肉 味噌 玉子 昆布出汁	玉葱 もやし 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	油 砂糖 でん粉 胡麻油	
(木)		大根の炒め煮	油揚げ	大根 人参 絹さや	油 砂糖	
	マグ	はりはり汁 りょう	鶏肉 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 えのきたけ 水菜 小松菜		31.3
	200	牛乳	牛乳			1
	CC		1 30		Mr. +	
	温	麦ご飯		エ薪 しめき テロング	米 麦	806k
3	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	
金)		さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋 砂糖	
		キャベツとソーセージのスープ 🛊 🕗	ウインナー	人参 玉葱 小松菜 キャベツ パセリ	じゃが芋	24.6
	200	牛乳	牛乳			1
	CC		7-30		Mr. +	
	温	麦ご飯 より サク		生姜 にんにく 工芸 1全 竺	米麦	849k
	温	_	豚肉 厚揚げ がら(出汁) 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍 椎茸 絹さや	砂糖油	1
6	,mi	じゃが芋のマヨ炒め 2) /\A	人参 玉葱	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	1
月)	マグ		いりこ出汁 昆布出汁 油揚げ	人参 えのきたけ 小松菜		1
	一食	お月見ゼリー(梨ゼリー)		梨	砂糖	29.0
	200		ab-1578		NZ 110	1
	CC	牛乳 单乳				1
	温	わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖 水飴	1
		うどん麺			うどん麺	838k
7	温	揚げひじき焼売 💐 🗸	原肉 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	838k
<i>(</i> 火)		キャベツの炒め物		キャベツ 人参	油	1
		+ 0.00000000000000000000000000000000000	剣 端 鶏肉 蒲鉾 油揚げ いりこ出汁			
	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	30.9
	200 CC	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	いわしのおかか煮	9 鯔 鰹		砂糖 でん粉	841k
		1.4		+. *** +		
8			9 鶏肉	キャベツ 人参 チンゲン菜	油	
水)		厚焼き玉子 () 後分	五子 鰹出汁		油 砂糖	
	マグ	えのきと油揚げの味噌汁	りついのこ出汁 味噌 油揚げ	小松菜 えのきたけ		31.5
	マグ 200 CC	えのきと油揚げの味噌汁 4乳	2 いりこ出汁 味噌 油揚げ 牛乳	小松菜 えのきたけ		31.5
	200 CC	牛乳		小松菜 えのきたけ	* 5	31.5
	200	生乳 麦ご飯	牛乳		米 麦	
	200 CC	中乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ***	体乳	キャベツ チンケン県 玉葱 人参 じんにくの芽 木耳 コーン 生姜 じんにく トマト	油 砂糖 でん粉	31.5 801k
9.	200 CC	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ	4 男 豚肉 味噌 豚肉 味噌			
9 木)	200 CC 温 温	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ	4 男 豚肉 味噌 豚肉 味噌	キャベツ チンケン県 玉葱 人参 じんにくの芽 木耳 コーン 生姜 じんにく トマト	油 砂糖 でん粉	801
	200 温 温	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮	牛乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 いりこ出汁	キャベツ チンゲン草 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油 大豆	801
	2000 温 温 マグ 2000	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 (日間)	牛乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 タ豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁	キャベツ チンゲン草 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖	
	200 温 温 マグ 200 パン	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 プッペパン Booking コッペパン Booking コッペパン Booking コッペパン	牛乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 タ豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの琴 木宮 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン	801
	200 温 温 マグ 200 パン 一食	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Bog着デー ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 ト肉 赤だし味噌 味噌 しいりこ出汁 牛乳	キャベツ チンゲン県 玉葱 人参 にんにくの芽 末耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛	8011
	200 温 温 マグ 200 パン 一食	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 中乳 ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー そこ 水の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	年乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 牛乳	キャベツ チンゲン学 玉葱 人参 にんにくの芽 末耳 コーン 主姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン	8011
木)	200 温 温 マグ 200 パン 一食	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 中乳 ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー そこ 水の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 ト肉 赤だし味噌 味噌 しいりこ出汁 牛乳	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛	8011
(本)	200 温 温 マグ 200 パン 一食	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 シーセージのケチャップ煮	年乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー	キャベツ チンゲン学 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油	8011
(本)	200 温 温 マグ 200 パン 一食	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 4乳 コッペパン Booを持て ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ春巻	年乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース	キャベツ チンゲン架 玉葱 人参 にんにくの琴 末耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水粕 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 油 砂糖	8011
(本)	200 温 温 マグ 200 パン 一食	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Booを持つ ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ香巻 フォー	牛乳	キャベツ チンゲン学 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油	8011
(本)	200 温 温 マグ 200 パン 一食	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Booを持て ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 場げ香巻 フォー 角チーズ	牛乳	キャベツ チンゲン架 玉葱 人参 にんにくの琴 末耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水粕 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 油 砂糖	8011
	2000 温 マグ 2000 パン 一食 マグ 一食 2000	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 中乳 プローペリーシャム ブルーペリーシャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳	牛乳	キャベツ チンゲン架 玉葱 人参 にんにくの琴 末耳 コーン 生姜 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 トマト パセリ 毎 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水粕 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 油 砂糖	8011
(1)	2000 温 マグ 2000 パン 一食 マグ 一食 2000	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Booを持て ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 場げ香巻 フォー 角チーズ	牛乳	キャベツ チンゲン学 玉葱 人参 にんにくの琴 末耳 コーン 主奏 にんにく 午マト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく 椎茸	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水粕 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 油 砂糖	8011
(1)	2000 温 マグ -食 温 マグ -食 2000 2000 温	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 手煮 牛乳 コッペパン Bogil マーシーン ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 捌げ香巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯	牛乳	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛房 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 こんにく 椎茸 玉葱 人参 もやし にら	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ビーフン 胡麻油 油	8011
(金)	2000 温 マグ 2000 パン 一食 マグ 一食 2000	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 手煮 牛乳 コッペパン 昼の計プー ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 捌げ香巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳	キャベツ チンゲン学 玉葱 人参 にんにくの琴 末耳 コーン 主奏 にんにく 午マト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく 椎茸	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ビーブン 胡麻油 油	801k - 28.1 - 802k
(金)	2000 温 マグラスの パン () 一食 2000 温	牛乳 まご飯 豚肉の中華炒め まつぎ ぎょうざ まつぎ 芋煮 まつき 中乳 は日ば日 コッペパン 日の食様デー ブルーベリーシャム カ松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャッフ煮 まつで 場げ春巻 まつで フォー カチーズ 牛乳 まご飯 ミートボールの甘酢あん まつで プロッコリーのツナ炒め まつで	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳 蟾肉 大豆 糖肉 大豆 糖肉 大豆	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの参 木百 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 こんにく 横貫 玉葱 人参 もやし にら	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ビーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油	801k - 28.1 - 802k
(本) (1) (4)	200 温	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 手煮 牛乳 コッペパン 昼の計プー ブルーベリーシャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 捌げ香巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーのツナ炒め コンソメスーブ	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳 鍋肉 大豆 糖肉 鶏肉 株乳	キャベツ チンゲン架 玉葱 人参 にんにくの琴 木耳 コーン 生姜 にんにく 牛季 トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水粕 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ビーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油	8011
(本) (1) (4)	2000 温 マグ 2000	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 宇煮 牛乳 コッペパン Boo計デープルーベリーシャム ル松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん プロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳 蟾肉 大豆 糖肉 大豆 糖肉 大豆	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの参 木百 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 こんにく 横貫 玉葱 人参 もやし にら	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油	8011
(本) (1) (4)	2000 温 マグ 2000	中乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご覧 ぎょうざ まご覧 中乳 プ目ではアーコッペパン 日のを指アープルーペリーシャム アンルーペリーシャム アンルーペリーシャンファー ソーセーシのケチャッフ熱 まご覧 おおき まご覧 別方巻 まご覧 フォー 角チーズ 中乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん アロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 中乳 麦ご飯	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳 鰡肉 大豆 糖 鶏肉 十乳	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの参 木百 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 こんにく 横貫 玉葱 人参 もやし にら	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ビーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油	8011
(4)	2000 温 マグ 200 パン 一食 温 マグ 200 温 コー マグ 200 200 コー マグ 200 200 コー マグ 200	中乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご覧 ぎょうざ まご覧 中乳 プ目ではアーコッペパン 日のを指アープルーペリーシャム アンルーペリーシャム アンルーペリーシャンファー ソーセーシのケチャッフ熱 まご覧 おおき まご覧 別方巻 まご覧 フォー 角チーズ 中乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん アロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 中乳 麦ご飯	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 中肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 中乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鶏肉 オイスターソース チーズ 牛乳 鍋肉 大豆 糖肉 鶏肉 株乳	キャベツ チンガン学 玉葱 人参 にんにくの参 木百 コーン 主要 にんにく トマト キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく 牛蒡 小葱 生姜 蒟蒻 ブルーベリー 小松菜 コーン 玉葱 トマト パセリ 筍 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 こんにく 横貫 玉葱 人参 もやし にら	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油	801i - 28: - 802i - 787i - 28:
(本) (4) (4)	2000 温 マグ 2000 パン 一食 2000 温 マグ食 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温	4乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 ブルーペリーシャム ブルーペリーシャム 小松菜とコーンのソテー ソーセーシのケチャップ煮 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん プロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 体肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース カイスターソース チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 筋 鍋肉 十乳 豚肉	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ビーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油	801i - 28: - 802i - 787i - 28:
(大) (1) (2) (2) (3) (4) (5)	2000 温 マグ 2000 パン 一食 2000 温 マグ食 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温	牛乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご飯 ぎょうさ まご 中乳 プロッペパン 日の食様プー まご ブルーベリージャム カル公主 川松菜とコーンのソテー ソーセーシのケチャップ煮 リーセーシのケチャップ煮 まご 房チーズ キ乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん プロッコリーのツナ炒め まご コンソメスープ キ乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの炒め物 など	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 体肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース サーズ 牛乳 鶏肉 大豆 糖 鶏肉 木豆 糖肉 水豆 豚肉 ハム	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦	801i - 28: - 802i - 787i - 28:
(大) (1) (2) (2) (3) (4) (5)	2000 温 コニーマグロのののでは、アントのでは	牛乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め 多名 ぎょうさ 第名 牛乳 プロッペパン 日の食様アープルーベリージャム 100 川松菜とコーンのソテーツーセージのケチャップ煮 100 リーセージのケチャップ煮 100 場所者巻 100 フォークラーズ 100 中男 100 麦ご飯 100 豚肉の生姜焼き 100 ハムともやしの炒め物炒り豆腐 100	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 体肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース サーズ 牛乳 鶏肉 大豆 糖 鶏肉 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 鰹	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦 油 砂糖 でん粉	801i - 28.1 - 802i - 29.1 - 787i - 28.1
(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	2000 2000 1	牛乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご ぎょうざ まご 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鍋肉 オイスターソース チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 筋 鶏肉 ト乳 豚肉 ハム 豆腐 鰹 鶏肉 油湯げ いりこ出汁 味噌	# ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦	801l - 28. - 802l - 29. - 787l - 28.
(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	2000 2000 1	牛乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご ぎょうざ まご 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 体肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース サーズ 牛乳 鶏肉 大豆 糖 鶏肉 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 鰹	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦 油 砂糖 でん粉	801l - 28. - 802l - 29. - 787l - 28.
(大) (1) (2) (2) (3) (4) (5)	2000 温 温 マグ 2000 パン 一食 温 マグ 2000 2000 温 温 マグ 2000 温 温 マグ 2000 温 コ	牛乳 まご飯 豚肉の中華炒め まご ぎょうざ まご 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	体乳 豚肉 味噌 豚肉 味噌 豚肉 味噌 牛肉 赤だし味噌 味噌 いりこ出汁 牛乳 ウインナー 豚肉 オイスターソース 鍋肉 オイスターソース チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 筋 鶏肉 ト乳 豚肉 ハム 豆腐 鰹 鶏肉 油湯げ いりこ出汁 味噌	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水鉛 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水鉛 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦 油 砂糖 でん粉	801i - 28.1 - 802i - 29.1 - 787i - 28.1
(本) (1) (4) (5)	2000 温 温 マグ 2000 パン 一食 温 マグ 2000 2000 温 温 マグ 2000 温 温 マグ 2000 温 コ	キ乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 キ乳 マースパン	牛乳	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水齢 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦 油 砂糖 でん粉 油 油 砂糖	801H - 28.1 - 802H - 29.7 - 787H - 28.9 - 821H - 32.4
(金) (4) (5)	2000 温 マグ 1 2000 パン - 2000 2000 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温	キ乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Boogffor ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ香巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの炒め物 炒り豆腐 鶏汁 牛乳 麦ご飯 青さ入りホキフライ その 青さ入りホキフライ その まであり までものものものものものものものものものものものものものものものものものものもの	件乳	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水齢 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ヒーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 油 油 砂糖 でん粉 油 油 ル ジャグ ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	801H - 28.1 - 802H - 29.7 - 787H - 28.9 - 821H - 32.4
(本) (4) (5) (6)	2000 温 マグ 1 2000 パン - 2000 2000 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温	キ乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 キ乳 マースパン	作乳	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水齢 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ピーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 米 麦 油 砂糖 でん粉 油 油 砂糖	801k
市)	2000 温 マグ 1 2000 パン - 2000 2000 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温 マグ 2000 温	キ乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン Boogffor ブルーベリージャム 小松菜とコーンのソテー ソーセージのケチャップ煮 揚げ香巻 フォー 角チーズ 牛乳 麦ご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリーのツナ炒め コンソメスープ 牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの炒め物 炒り豆腐 鶏汁 牛乳 麦ご飯 青さ入りホキフライ その 青さ入りホキフライ その まであり までものものものものものものものものものものものものものものものものものものもの	作乳	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水齢 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 小麦粉 香雨 砂糖 水鉛 でん粉 ヒーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 油 油 砂糖 でん粉 油 油 ル ジャグ ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	801H - 28.1 - 802H - 29.7 - 787H - 28.9 - 821H - 32.4
(本) (4) (5) (6)	200 と 温 マグ 1 200 パン 一 200 温 200 ш 2	キ乳 麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 コッペパン	作乳	# *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	油 砂糖 でん粉 でん粉 油 大豆 油 里芋 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 油 油 砂糖 油 小麦粉 香雨 砂糖 水飴 でん粉 ヒーフン 胡麻油 油 米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油油 砂糖 でん粉 油油 砂糖 里芋 油 胡麻油 米 麦 パン粉 小麦粉 でん粉 油 しゃが芋 エッグケアマヨネーズ	801H - 28.1 - 802H - 29.7 - 787H - 28.9 - 821H - 32.4



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		献立名	赤	主な食品(三色栄養別)	黄色	栄養
B		10V 17 13	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	(kca たんぱく (g)
	通	麦ご飯 カレーをかけて食べ	å∂!		米 麦	
	マグ	牛肉ときのこのカレー 🐞 😪		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	802k
17	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	
金)	- 10	フルーツ白玉		みかん パイナップル 桃	白玉	26.7
	200 CC	牛乳 🖺	牛乳			
	温温	麦ご飯			米 麦	
		肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 いんげん 蒟蒻	じゃが芋 砂糖 油	815k
20	Į	茎わかめの金平	若芽 油揚げ	人参 蒟蒻	胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
月)	マグ	のっぺい汁 場合	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	31.2g
	200 CC	牛乳 🖨	牛乳			31.2
	温	麦ご飯			米 麦	
	æ	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 根深葱 いんげん 生姜 にんにく 人参	油 砂糖 でん粉	802k
21	温	小籠包	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 筍 蒟蒻	砂糖 でん粉 米油 小麦粉	
火)	マグ		五子 豆腐	人参 玉葱 木耳 コーン チンゲン菜	でん粉	
ŀ	200	9 -				29.5
	温	さつま芋ご飯			米 もち米 さつま芋 油	
		鶏肉の照り焼き		生姜	砂糖油	812
	溫	大参しりしり	I .	人参	油	+
2 k)	マグ	Λ	豆腐 油揚げ いりこ出汁 味噌	玉葱 人参 小松菜	nu	
	200		・ 生乳	上心 八岁 小松木		29.
	CC				(b.±#\ = /± P*****	
	パン	45 + 0		1.6	小麦粉 ライ麦 黒砂糖 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	762
	温	野菜コロッケ		人参玉葱	でん粉 油	-
23(木)		カリフラワーのマヨソテー		カリフラワー コーン パセリ	エッグケアマヨネーズ 油 じゃが芋 ハヤシルウ	
T)		ポークビーンズ	白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト	デミグラスソース 砂糖	28.
	200 CC	牛乳	牛乳			
	_	麦ご飯			米 麦	
		鯖のホイル焼き	鯖 味噌		砂糖 米粉	817
24		粉吹き芋	青さ		じゃが芋	
金)		レンコンのムニエル **&		レンコン にんにく	小麦粉 油	
	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	29.6
	200 CC		牛乳			
	3	表ご飯			米 麦	
ŀ		中華麺 *			中華麺 胡麻油	= 813kc
27	温	豚キムチ		キャベツ にら キムチ	油	
27 月)	マグ	.1. 0		玉葱 人参 もやし 木耳 にんにく	油白胡麻	30.
-	200		牛乳	生姜小葱		- 00.
	cc 温	麦ご飯	1 32		米 麦	
ŀ	7	鶏肉のマヨマスタード焼き 🕴 🖁	鈴肉	パセリ	エッグケアマヨネーズ 油	817
	迴	南瓜のバター焼き		南瓜	砂糖	017
28	/III					
		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	
			鶏肉がら(出汁)	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 パセリ		27.
			牛乳		=	-
		麦ご飯			米 麦	4
		いわしの生姜煮		生姜	砂糖でん粉	802
		じゃが芋のそぼろ煮		玉葱 人参 生姜 枝豆	油 じゃが芋 砂糖 でん粉	
	/m	117 = 10 / ++ 0.0478+1 W/J	油揚げ 鰹	ほうれん草 人参	砂糖	
	AIII.				i .	31.
29水)	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		
	マグ	赤だし味噌汁		えのきたけ 玉葱		
	マグ 2000 CC	赤だし味噌汁 牛乳 麦ご飯	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳		米 麦	
	マグ ²⁰⁰ 温	赤だし味噌汁 牛乳 麦ご飯	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳	えのきたけ 玉葱 もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜	米 麦油 砂糖 でん粉	
k)	マグ 200 温 マグ	赤だし味噌汁 牛乳 麦ご飯	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜		
k)	マグ ²⁰⁰ 温	赤だし味噌汁 名 牛乳 麦ご飯 中華丼 第名	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜	油 砂糖 でん粉	785
k)	マグ 200 温 マグ	赤だし味噌汁 Q 牛乳 麦ご飯 中華丼 ※ 枠棒鶏 アセロラフルーツ	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース 鶏肉	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨	785
k)	マグ 200 温 マグ 冷	赤だし味噌汁 Q 牛乳 麦ご飯 中華丼 **** 棒棒鶏 アセロラフルーツ 牛乳	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜 みかん パイナップル 黄桃 アセロラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨	785
水) 80	マグ 200 温 マグ 冷	赤だし味噌汁 Q 牛乳 麦ご飯 中華丼 ※ Q 棒棒鶏 アセロラフルーツ 牛乳 チキンライス ※	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース 鶏肉 牛乳 鶏肉	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜 みかん パイナップル 黄桃 アセロラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨 砂糖 水鉛 でん粉	785
80 木)	マグ 200 温 マグ 冷	赤だし味噌汁 Q 中乳 麦ご飯 中華丼 ※ Q 棒棒鶏 アセロラフルーツ 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 雞肉 オイスターソース 鶏肉 牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこ豆	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜 みかん パイナップル 黄桃 アセロラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ コーン 枝豆	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨 砂糖 水飴 でん粉 米 麦 油 砂糖 デミグラスソース 油	785
31.	マグ 200 温 マグ 冷 200 温	### ### ### #########################	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース 鶏肉 牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこ豆 玉子 牛肉 豚肉 大豆 いりこ出汁	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜 みかん パイナップル 黄桃 アセロラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト バセリ コーン 枝豆 玉葱 人参 ほうれん草	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨 砂糖 水鉛 でん粉 米 麦 油 砂糖 デミグラスソース 油 でん粉 砂糖 油	785
330 木)	マグ 200 温 マグ 冷 200 温 マグ	赤だし味噌汁	豆腐 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌 牛乳 豚肉 鶏肉 オイスターソース 鶏肉 牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこ豆 玉子 牛肉 豚肉 大豆 いりこ出汁	もやし 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 木耳 にんにく 生姜 人参 胡瓜 みかん パイナップル 黄桃 アセロラ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ コーン 枝豆	油 砂糖 でん粉 砂糖 胡麻油 白胡麻 春雨 砂糖 水飴 でん粉 米 麦 油 砂糖 デミグラスソース 油	785

- ・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。

	アレルギー表示記号
0	・・・玉子を使用した料理
Ê	・・・牛乳を使用した料理
#	・・・小麦を使用した料理
3	・・・ピーナッツを使用した料理
9	・・えびを使用した料理
🕌	・・かにを使用した料理
0	・・・くるみを使用した料理
10	・・・アーモンドを使用した料理
8	・・・大豆を使用した料理
1	