



令和 7年度10月宇美町中学校給食献立表



月	火	水 1	木 2	金 3
		ミルクパン りんごジャム レモンチキンソテー フライドポテト ほうれん草のクリームスープ 牛乳 ＜826kcal＞	麦ご飯 スタミナ丼 大根の炒め煮 はりはり汁 牛乳 ＜787kcal＞	麦ご飯 ハンバーグきのごソース さつま芋のレモン煮 キャベツとソーセージのスープ 牛乳 ＜806kcal＞
6	7	8	9	10
行事食☆お月見献立				世界の料理(ベトナム)
麦ご飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 じゃが芋のマヨ炒め すまし汁 お月見ゼリー（梨ゼリー） 牛乳 ＜849kcal＞	わかめご飯 うどん麺 揚げひじき焼売 キャベツの炒め物 きつねうどん 牛乳 ＜838kcal＞	麦ご飯 いわしのおかか煮 野菜炒め 厚焼き玉子 えのきと油揚げの味噌汁 牛乳 ＜841kcal＞	麦ご飯 豚肉の中華炒め ぎょうざ 芋煮 牛乳 ＜801kcal＞	コッペパン 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 揚げ春巻 フォー 角チーズ 牛乳 ＜802kcal＞
13	14	15	16	17
スポーツの日				季節の献立☆牛ときのこのカレー
	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 ＜787kcal＞	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 ＜821kcal＞	麦ご飯 青さ入りホキフライ じゃが芋の明太チーズ焼き ウインナーとキャベツのソテー マカロニスープ 牛乳 ＜793kcal＞	麦ご飯 牛肉ときのこのカレー レモンドレッシングサラダ フルーツ白玉 牛乳 ＜802kcal＞
20	21	22	23	24
		季節の献立☆さつま芋ご飯		
麦ご飯 肉じゃが 茎わかめの金平 のっぺい汁 牛乳 ＜815kcal＞	麦ご飯 回鍋肉 小籠包 中華風玉子スープ 牛乳 ＜802kcal＞	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 豆腐の味噌汁 牛乳 ＜812kcal＞	ライ麦パン 野菜コロッケ カリフラワーのマヨソテー ポークビーンズ 牛乳 ＜762kcal＞	麦ご飯 鯖のホイル焼き 粉吹き芋 レンコンのムニエル すまし汁 牛乳 ＜817kcal＞
27	28	29	30	31
				☆ハロウィン給食☆
麦ご飯 中華麺 豚キムチ 豚骨ラーメン 牛乳 ＜813kcal＞	麦ご飯 鶏肉のマヨマスタード焼き 南瓜のバター焼き ベーコンといんげんの炒め物 野菜スープ 牛乳 ＜817kcal＞	麦ご飯 いわしの生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし 赤だし味噌汁 牛乳 ＜802kcal＞	麦ご飯 中華丼 棒棒鶏 アセロラフルーツ 牛乳 ＜785kcal＞	チキンライス ひよこ豆とコーンのソテー ミートオムレツ ガーリックコンソメスープ 南瓜のムース 牛乳 ＜781kcal＞