

令和7年度12月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 冬の寒さに負けない体をつくる給食 』

☆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 (月)	温	麦ご飯				米 麦	842Kcal	
		南瓜のいとこ煮		小豆	南瓜	砂糖		
	温	鯨のチーズフライ	 	鯨 チーズ		パン粉 小麦粉 油		
		肉ごぼろ	 	牛肉 大豆	牛蒡 人参 玉葱 蒟蒻 絹さや	油 砂糖		
	マグ	つくねの豆乳スープ	  	鶏肉 豚肉 がん（出汁） 豆乳	玉葱 にら にんにく 人参 大根 白菜 しめじ 根深葱	でん粉 パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油		
200℃		牛乳		牛乳			32.2g	
2 (火)	温	麦ご飯				米 麦		854Kcal
		スタミナ丼	 	豚肉	玉葱 根深葱 キャベツ しめじ 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	砂糖 胡麻油 油		
	温	ほうれん草のソテー	 	ウインナー	ほうれん草 人参 コーン	油		
	冷	おからサラダ	 	ハム ひじき おから	胡瓜 コーン	エッグケアマヨネーズ		
		フルーツ白玉			みかん パイナップル 黄桃	白玉 砂糖		
200℃		牛乳		牛乳			28.6g	
3 (水)	温	麦ご飯				米 麦		792Kcal
		いわしの梅煮	 	鯖	梅	砂糖 でん粉		
	温	蒟蒻の金平	 	油揚げ	蒟蒻 人参	胡麻油 砂糖		
		小松菜のごまマヨ炒め	 		小松菜 人参	油 エッグケアマヨネーズ 白胡麻		
	マグ	水炊き	    	鶏肉 大豆 豆腐 がん（出汁） 鯉出汁 昆布出汁	玉葱 キャベツ 生姜 えのきだけ 椎茸 柚子 水菜	マロニー パン粉 砂糖 でん粉		
200℃		牛乳		牛乳			31.1g	
4 (木)	パン	ミルク食パン	 	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン		827Kcal
	一食	りんごジャム			りんご	砂糖 水飴		
	温	バステウ	 	鶏肉 豚肉	玉葱	小麦粉 パン粉 砂糖 油		
		ブロッコリーとベーコンのソテー	 	ベーコン	ブロッコリー コーン	油		
	マグ	フェジョアータ	 	豚肉 ウインナー 豆 がん（出汁） 白いんげん豆 赤いんげん豆	玉葱 人参 にんにく	油 デミグラスソース		
200℃		牛乳		牛乳			33.4g	
5 (金)	温	麦ご飯				米 麦		839Kcal
	温	麻婆豆腐	 	豚肉 豆腐 赤だし味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 人参 根深葱 筍 椎茸 にら	油 砂糖 胡麻油 でん粉		
		餃子	 	豚肉 味噌 大豆	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		
	マグ	中華風玉子スープ	 	いりこ出汁 玉子	人参 玉葱 木耳 コーン チンゲン菜	でん粉		
	一食	いちごゼリー			苺	砂糖 水飴		
200℃		牛乳		牛乳			30.8g	
8 (月)	温	わかめご飯	 	若芽		米 麦 砂糖 水飴		784Kcal
	マグ	肉うどん	 	牛肉 鯉出汁 昆布出汁	生姜 玉葱 椎茸 人参 小葱	砂糖		
		うどん麺	 			うどん麺		
	温	焼売	 	鶏肉 豚肉 帆立 大豆 がん（出汁）	玉葱 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉		
		厚揚げの味噌炒め	 	厚揚げ 赤だし味噌	玉葱 人参 キャベツ	油 砂糖		
200℃		牛乳		牛乳			30.3g	
9 (火)	パン	ワンローフパン	 	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン		782Kcal
	一食	いちじくジャム			いちじく	砂糖 水飴		
	温	デミグラスソースハンバーグ	 	豚肉 鶏肉 がん（出汁）	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パ ゼリ	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース		
	温	温野菜	 		ブロッコリー カリフラワー コーン	油		
	マグ	きのこの豆乳チャウダー	 	ウインナー がん（出汁） 豆乳	玉葱 人参 えのきだけ しめじ エリンギ コーン	さつま芋 油 でん粉		
200℃		牛乳		牛乳			31.0g	
10 (水)	温	麦ご飯				米 麦		826Kcal
		鶏と野菜の甘酢あん	 	鶏肉	人参 玉葱 蓮根 青ピーマン にんにく 生姜	でん粉 油 砂糖		
	温	切干大根の炒め煮	 	豚肉 蒲鉾 いりこ出汁	切干大根 キャベツ 玉葱 人参 枝豆	油		
		ひじきの手作りふりかけ	 	ひじき 鰹		胡麻油 砂糖 白胡麻		
	マグ	はりはり汁	 	豚肉 鯉出汁 昆布出汁	玉葱 えのきだけ 水菜			
200℃		牛乳		牛乳			31.7g	