

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。



徐々に寒くなっています。身体は寒さに耐えるため自然に震えることで体温を上げようとしているのですが、その時多くのエネルギーを使用します。夏の暑い時期より寒い冬がたくさんエネルギーを必要とするので、好き嫌いせずに何でも食べて、元気いっぱいに冬を楽しみましょう。

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	
1(月)	温 麦ご飯			米 麦	842Kcal 322g
	南瓜のいとこ煮 小豆 南瓜 砂糖				
	鰯のチーズフライ 鰯 チーズ パン粉 小麦粉 油				
	肉ごぼう 牛肉 大豆 牛蒡 人参 玉葱 蒜薹 絹さや 油 砂糖				
	マグ つくねの豆乳スープ 鶏肉 豚肉 オイスターソース いりこ出汁 から (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				
2(火)	200cc 牛乳 牛乳				854Kcal 28.6g
	温 麦ご飯 カレーの具をかけて食べよう！			米 麦	
	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 生姜 砂糖 胡麻油 油				
	ほうれん草のソテー ウィンナー 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				
3(水)	フルーツ白玉	福岡の郷土料理 ★博多水炊き	みかん バイナップル 黄桃	白玉 砂糖	792Kcal 31.1g
	牛乳 牛乳	水や湯のみで茹で、貝類からだし汁を取る調理方法から「水炊き」と呼ばれます。			
	温 麦ご飯			米 麦	
	いわしの梅煮 鮭 梅 砂糖 でん粉				
	温 茄苺の金平 茄苺 人参 胡麻油 砂糖				
4(木)	小松菜のごま炒め 小松菜 人参 油 エッグケアマヨネーズ 白胡麻				827Kcal 33.4g
	マグ 水炊き 鶏肉 大豆 豆腐 がら (出汁) 鰯出汁 玉葱 キャベツ 生姜 えのきだけ 椎茸 柚子 水菜				
	200cc 牛乳 牛乳	世界の料理			
	パン ミルク食パン 牛乳	★フェジョアーダ フェジョアーダは豆と豚肉、ソーセージなどを煮込んだ	小麦粉 砂糖 マーガリン		
	一食 りんごジャム	りんご	砂糖 水飴		
5(金)	温 パステウ 鶏肉 豚肉 です。 ブラジルの国民食	玉葱	小麦粉 パン粉 砂糖 油		839Kcal 30.8g
	マグ フェジョアーダ 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 赤いんげん豆 がら (出汁)	玉葱 人参 にんにく	油 テミグラスソース		
	200cc 牛乳 牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	
	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 茄苺 にら 油 砂糖 胡麻油 でん粉				
8(月)	温 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				784Kcal 30.3g
	マグ 中華風玉子スープ 0 玉子 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				
	200cc 牛乳 牛乳				
	温 わかめご飯 若芽 米 麦 砂糖 水飴				
9(火)	マグ 肉うどん 牛肉 鰯出汁 昆布出汁 生姜 玉葱 椎茸 人参 小葱 砂糖				782Kcal 31.0g
	温 うどん麺 豚肉 味噌 大豆 うどん麺				
	温 焼壳 豚肉 豚肉 帆立 大豆 がら (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				
	200cc 牛乳 牛乳				
10(水)	パン ワンローフパン 牛乳 小麦粉 砂糖 マーガリン				826Kcal 31.7g
	一食 いちじくジャム いちじく 砂糖 水飴				
	温 テミグラスソースハンバーグ 豚肉 鶏肉 がら (出汁) 玉葱 人参 マッシュルーム トマト バセリ 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 がら (出汁) 豆乳 玉葱 人参 えのきだけ キャベツ しめじ エリンギ コーン さつま芋 油 でん粉				
	200cc 牛乳 牛乳				
11(木)	温 麦ご飯			米 麦	806Kcal 29.5g
	鰯のホイル焼き 鰯 味噌				
	青のりポテト 青さ				
	れんこんのムニエル 蓮根 にんにく 小麦粉 油				
	マグ 押し麦のスープ 鶏肉 大豆 がら (出汁) 牛蒡 人参 玉葱 蓮根 キャベツ 里芋 でん粉 砂糖 油 押麦 チンゲン菜				
12(金)	200cc 牛乳 牛乳				817Kcal 28.5g
	温 麦ご飯 カレーの具をかけて食べよう！			米 麦	
	冬野菜カレー 牛肉 蓮根 玉葱 大根 ブロッコリー 人参 にんにく 生姜 トマト さつまいも 油 カレールウ				
	冷 キャベツとコーンのサラダ ハム キャベツ 人参 コーン 砂糖 油				
	黄桃ヨーグルト ヨーグルト 黄桃				
15(月)	200cc 牛乳 牛乳				767Kcal 32.6g
	温 麦ご飯			米 麦	
	玉子焼き 玉子 鰯出汁				
	温 鮭の塩焼き 鮭				
	カリフラワーの炒め物 カリフラワー 赤ビーマン バセリ 油				
16(火)	マグ きのこ汁 鶏肉 鰯出汁 昆布出汁 玉葱 しめじ えのきだけ エリンギ 椎茸 小葱				804Kcal 29.8g
	200cc 牛乳 牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	
	肉じゃが 牛肉 いりこ出汁 玉葱 人参 茄苺 生姜 にんにく いんげん ひじきと厚揚げの煮物 厚揚げ ひじき 大豆 人参 椎茸 枝豆 油 砂糖				
	マグ ほうとう 鶏肉 油揚げ 鰯出汁 味噌 白菜 南瓜 根深葱 小麦粉 油 砂糖				
17(水)	200cc 牛乳 牛乳				785Kcal 31.0g
	温 麦ご飯			米 麦	
	がめ煮 鶏肉 ハム 人参 南瓜 蓮根 茄苺 いんげん 椎茸 里芋 油 砂糖				
	マグ もずく汁 もずく 蒲鉾 油揚げ 豆腐 いりこ出汁 昆布出汁 玉葱 小葱				
	200cc 牛乳 牛乳				
18(木)	温 麦ご飯			米 麦	838Kcal 28.3g
	青椒肉絲 牛肉 オイスターソース にんにく 生姜 茄苺 人参 玉葱 青ビーマン 赤ビーマン にんにく 油 砂糖 胡麻油 でん粉				
	春巻き 豚肉			人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 水飴 油	
	マグ 春雨スープ 豚肉 がら (出汁) にんにく 生姜 玉葱 チンゲン菜 春雨 胡麻油				
	200cc 牛乳 牛乳				
19(金)	温 麦ご飯			米 麦	839Kcal 32.1g
	鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き 鶏肉 味噌			根深葱 生姜 にんにく エッグケアマヨネーズ 油	
	千草焼き 玉子 鶏肉 チーズ 鰯			玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 大豆油 油 砂糖 でん粉	
	浦上そぼろ 豚肉 角天			もやし 牛蒡 人参 茄苺 油 砂糖	
	マグ 豆腐と白菜の味噌汁 豆腐 油揚げ いりこ出汁 味噌 白菜 人参 小葱 春雨 胡麻油				
22(月)	200cc 牛乳 牛乳				31.8g
	温 ゆず風味しめじご飯 鶏肉 味噌			しめじ 柚子 もち米 米 油 砂糖	
	発芽玄米入り平づくね 鶏肉 大豆 鰯			玉葱 パン粉 でん粉 玄米 砂糖	
	キヤベツとささみのマヨネーズ炒め 鶏肉			キヤベツ 人参 エッグケアマヨネーズ	
	マグ 南瓜の味噌汁 若芽 油揚げ いりこ出汁 味噌 南瓜 玉葱 小葱				
23(火)	200cc 牛乳 牛乳				33.7g
	パン 胚芽食パン 牛乳			小麦粉 砂糖 マーガリン 胚芽	
	温 照り焼きチキン 鶏肉 大豆 ハム ブロッコリーのソテー ハム			砂糖 でん粉	
	マグ コーンチャウダー ベーコン 豆乳 人参 玉葱 コーン バセリ でん粉 油				
	一食 クリスマスケーキ (豆乳チョコレート) 豆乳 今年最後の給食は クリスマスマニューです☆☆ 牛乳			砂糖 米粉 ココア 水飴 油	

- 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
 - △ ……ビ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

- ・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等を随時実施しています。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。

