

令和7年度1月分 納食献立予定表

献立のテーマ 『 納食週間とともに郷土の食文化を学ぶ納食 』

☆宇美町立中学校の選択制納食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校納食です。

*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。



あけましておめでとうございます。今年も安全・安心でおいしい納食を作っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。3学期に入ると寒さが一段と厳しくなります。布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝と早起きを心がけ、体調管理に気をつけて、3学期も元気に過ごしましょう。

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	
9(金)	温 麦ご飯			米 麦	830kcal
	紅白煮なます	ごま油揚げ	切干大根 蓮根 人参	砂糖 白ごま	
	ぶりの照り焼き	ぶり	生姜	砂糖 でん粉	33.9g
	千草焼き	玉子 鶏肉 チーズ 膜出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 茄種油 砂糖 でん粉	
13(火)	マグ 博多雑煮	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 膜出汁	玉子 鶏肉 小松菜	大根 椎茸 白玉餅	33.9g
	牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	793kcal
	高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐	椎茸 いんげん	砂糖 油	
14(水)	温 鶏肉の漬け焼き	鶏肉	にんにく 生姜	砂糖 油	36.3g
	プロッコリーの炒め物	玉子	プロッコリー 人参	油	
	マグ 石狩鍋	鮭 いりこ出汁 味噌 バター	人参 大根 白菜 えのきだけ コーン 小葱	じゃが芋	
	牛乳	牛乳			
15(木)	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	766kcal
	一食 マーチャルビーンズ	大豆 ココア 牛乳		砂糖 油	
	温 白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 バセリ	油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 パン粉	34.2g
	カリフラワーと枝豆のソテー	鮪	カリフラワー コーン 枝豆	油	
16(金)	スパゲティソテー	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく バセリ	スパゲティ オリーブ油	30.7g
	マグ コンソメスープ	がら(出汁)	人参 玉葱 キャベツ 小松菜	じゃが芋	
	牛乳	牛乳			805kcal
	温 高菜炒飯	ウインナー	高菜 コーン	米 麦 油 胡麻油	
19(月)	中華麺			中華麺 胡麻油	816kcal
	温 チンゲン菜の炒め物	ベーコン	チンゲン菜 人参	油	
	ひじき焼壳	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	31.2g
	マグ ちゃんぽん	豚肉 蒲鉾 豚骨(出汁)	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 椎茸	油	
20(火)	牛乳	牛乳			872kcal
	温 肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒜薹 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	ひじきの炒め煮	ごま油揚げ ひじき	蓮根	油 砂糖	30.7g
	マグ 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 椎茸	油	
21(水)	一食 カスタードプリン			砂糖 さつま芋 玄米 油	813kcal
	牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	26.3g
	ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	
22(木)	温 南瓜の煮物		南瓜	砂糖	796kcal
	ビーマンの胡麻油炒め	ハム	青ビーマン 黄ビーマン	胡麻油	
	マグ さつま汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 大根 牛蒡 人参	さつま芋 油	30.8g
	牛乳	牛乳			
23(金)	温 すき焼き	牛肉 豆腐	白菜 蒜薹 玉葱 根深葱 えのきだけ 人参 紹さや	油 砂糖	780kcal
	温 れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	油 小麦粉	
	マグ きのこ汁	鶏肉 いりこ出汁 昆布出汁	人参 しめじ 椎茸 エリンギ 小葱		30.2g
	牛乳	牛乳			
24(土)	温 麦ご飯			米 麦	820kcal
	マグ チキンカレー	ごま	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト グリンピース	
	冷 マカロニサラダ	ごま	ハム	玉葱 人参 胡瓜 コーン	27.6g
	フルーツ和え			みかん バイン 黄桃	
25(日)	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		861kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	玉子焼き	玉子	玉子 鰹出汁 ゼラチン	油 砂糖	
	温 鮭の塩焼き		鮭		
26(月)	金平ごぼう	ごま		牛蒡 人参 蒜薹 いんげん	832kcal
	マグ すいとん	ごま	油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	南瓜 人参 大根 蓮根 しめじ 根深葱	
	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		30.2g
	温 麦ご飯			米 麦	
27(火)	温 いわしのみぞれ煮	ごま	鶏	大根	832kcal
	温 キャベツ入りつくね	鶏肉 鰹 えんどう豆	キャベツ 生姜	油 でん粉 砂糖	
	白菜の炒め煮	ごま	鶏	白菜 人参	31.4g
	マグ おでん	ごま	鶏肉 竹輪 厚揚げ 昆布出汁	大根 蒜薹	
28(水)	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		779kcal
	パン ライ麦パン	ごま	牛乳	小麦粉 ライ麦 黒砂糖	
	一食 いちごジャム			苺 りんご	29.0g
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	玉子	ほうれん草	
29(木)	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ごま	ワインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	809kcal
	マグ ポルシチ	ごま	牛肉	人参 玉葱 キャベツ トマト	
	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		28.2g
	温 麦ご飯			米 麦	
30(金)	温 回鍋肉	ごま	豚肉 オイスターソース 赤だし味噌	キャベツ 玉葱 青ビーマン 根深葱 黄ビーマン にんにく	876kcal
	春巻き	ごま	豚肉	人參 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	
	マグ 春雨スープ	ごま	豚肉 豚肉 がら(出汁) 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 人參 椎茸 えのきだけ チンゲン菜	27.6g
	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		
31(土)	温 麦ご飯			米 麦	820kcal
	野菜炒め	ごま	ベーコン	キャベツ 人參 青ビーマン	
	温 鮭の塩麹焼き		鶏		27.6g
	ひじきの手作りふりかけ	ごま	ひじき 鰹	胡麻油 砂糖 白胡麻	
32(日)	マグ 沢煮椀	ごま	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 小葱	809kcal
	一食 みかんゼリー			みかん	
	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		28.2g
	温 麦ご飯			米 麦	
33(月)	マグ ハヤシライス	ごま	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト デミグラスソース ハヤシルウ	820kcal
	冷 ハニーサラダ	ハム		人参 キャベツ 胡瓜 レモン	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん バイン 黄桃	27.6g
	200cc 牛乳	牛乳	牛乳		

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
◆	・ピ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。