

令和7年度 1 月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 給食週間とともに郷土の食文化を学ぶ給食 』

☆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。



あけましておめでとうございます。今年も安全・安心でおいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。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	油揚げ	切干大根 蓮根 人参	砂糖 白ごま	
	温	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 鰹出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 菜種油 砂糖 でん粉	
	マグ	博多雑煮	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 鰹出汁 昆布出汁	大根 椎茸 小松菜	白玉餅	
13 (火)	200 CC	牛乳	牛乳			793kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
		高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐	椎茸 いんげん	砂糖 油	
	温	鶏肉の漬け焼き	鶏肉	にんにく 生姜	砂糖 油	
		ブロッコリーの炒め物		ブロッコリー 人参	油	
14 (水)	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	36.3g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	766kcal
	一食	マーシャルビーンズ	大豆 ココア 牛乳		砂糖 油	
		白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 パセリ	油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 パン粉	
15 (木)	温	カリフラワーと枝豆のソテー	鮭	カリフラワー コーン 枝豆	油	34.2g
		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 パセリ	スパゲティ オリーブ油	
	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	
	200 CC	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	
16 (金)		中華麺			中華麺 胡麻油	
	温	チンゲン菜の炒め物	ベーコン	チンゲン菜 人参	油	30.7g
		ひじき焼売	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	
	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	
	200 CC	牛乳	牛乳			872kcal
19 (月)	温	麦ご飯			米 麦	
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
		ひじきの炒め煮	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	
	一食	カスタードプリン			砂糖 さつま芋 玄米 油	
20 (火)	200 CC	牛乳	牛乳			816kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
	マグ	豚丼	豚肉	玉葱 人参 エリンギ 小葱	砂糖 油	
	冷	大豆とツナのサラダ	大豆 鮭	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグケアマヨネーズ	
	200 CC	牛乳	牛乳			
21 (水)	温	麦ご飯			米 麦	796kcal
		ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	
	温	南瓜の煮物		南瓜	砂糖	
		ピーマンの胡麻油炒め	ハム	青ピーマン 黄ピーマン	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	
22 (木)	200 CC	牛乳	牛乳			26.3g
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	すき焼き	牛肉 豆腐	白菜 蒟蒻 玉葱 根深葱 えのきだけ 人参 鰯さや	油 砂糖	
		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		
23 (金)	200 CC	牛乳	牛乳			30.2g
	温	麦ご飯			米 麦	
		玉子焼き	玉子 鰹出汁 ゼラチン		油 砂糖	
	温	鮭の塩焼き	鮭			
		金平ごぼう		牛蒡 人参 蒟蒻 いんげん	油 砂糖 白胡麻 胡麻油	
26 (月)	マグ	すいとん	油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	南瓜 人参 大根 蓮根 しめじ 根深葱	すいとん	30.2g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	832kcal
		いわしのみぞれ煮	鰯	大根	砂糖 でん粉	
	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	
27 (火)		白菜の炒め煮	鰹	白菜 人参	油	30.2g
	マグ	おでん	鶏肉 竹輪 厚揚げ 昆布出汁 から（出汁）	大根 蒟蒻	里芋	
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	ライ麦パン	牛乳		小麦粉 ライ麦 黒砂糖	779kcal
	一食	いちごジャム			苺 りんご	
28 (水)	温	ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	油 でん粉	
		ひよこ豆とコーンのソテー	ウインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
	マグ	ボルシチ	牛肉	人参 玉葱 キャベツ トマト	じゃが芋 油 砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	876kcal
29 (木)	温	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 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	油 砂糖 でん粉 胡麻油	
		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	鶏肉 豚肉 がら（出汁） 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 人参 椎茸 えのきだけ チンゲン菜	パン粉 でん粉 春雨	
	200 CC	牛乳	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	809kcal
30 (金)		野菜炒め	ベーコン	キャベツ 人参 青ピーマン	油	
	温	鰯の塩麴焼き	鰯		砂糖	
		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	沢煮椀	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 小葱	油	
	一食	みかんゼリー		みかん	砂糖 水飴	
31 (土)	200 CC	牛乳	牛乳			820kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
	マグ	ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト	油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	
	冷	ハニーサラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	砂糖 油	
	200 CC	牛乳	牛乳		砂糖	

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

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	
22 (木)	温	麦ご飯	カレーをかけて食べよう！		米 麦	861kcal
	マグ	チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト グリンピース	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷	マカロニサラダ	ハム	玉葱 人参 胡瓜 コーン	マカロニ エッグケアマヨネーズ 砂糖	27.4g
		フルーツ和え		みかん パイン 黄桃	砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳			780kcal
23 (金)	温	麦ご飯			米 麦	
		玉子焼き	玉子 鰹出汁 ゼラチン		油 砂糖	
	温	鮭の塩焼き	鮭			
		金平ごぼう		牛蒡 人参 蒟蒻 いんげん	油 砂糖 白胡麻 胡麻油	
	マグ	すいとん	油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	南瓜 人参 大根 蓮根 しめじ 根深葱	すいとん	
26 (月)	200 CC	牛乳	牛乳			832kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
		いわしのみぞれ煮	鰯	大根	砂糖 でん粉	
	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	鰹	白菜 人参	油	
27 (火)	マグ	おでん	鶏肉 竹輪 厚揚げ 昆布出汁 から（出汁）	大根 蒟蒻	里芋	30.2g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	ライ麦パン	牛乳		小麦粉 ライ麦 黒砂糖	779kcal
	一食	いちごジャム			苺 りんご	
	温	ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	油 でん粉	
28 (水)		ひよこ豆とコーンのソテー	ウインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
	マグ	ボルシチ	牛肉	人参 玉葱 キャベツ トマト	じゃが芋 油 砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳			876kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	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 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	油 砂糖 でん粉 胡麻油	
29 (木)		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	鶏肉 豚肉 がら（出汁） 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 人参 椎茸 えのきだけ チンゲン菜	パン粉 でん粉 春雨	
	200 CC	牛乳	牛乳			809kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
		野菜炒め	ベーコン	キャベツ 人参 青ピーマン	油	
30 (金)	温	鰯の塩麴焼き	鰯		砂糖	
		ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹		胡麻油 砂糖 白胡麻	28.2g
	マグ	沢煮椀	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 小葱	油	
	一食	みかんゼリー		みかん	砂糖 水飴	
	200 CC	牛乳	牛乳			820kcal
31 (土)	温	麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう！		米 麦	
	マグ	ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト	油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	
	冷	ハニーサラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	砂糖 油	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン 黄桃	砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳			

- ・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け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。