

令和8年度4月分 宇美町立中学校給食献立予定表

今月の目標 『 春の季節を伝える給食 』

☆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。
*物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。



春の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。毎日元気に学校生活を送れるように、安全・安心な給食を作っていきたいと思います。新年度の給食は、10日（金）からスタートします。

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	
10(金)	温 麦ご飯	カレーの具をかけて食べよう!			801kcal
	マグ ボークカレー	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷 春キャベツのサラダ	ハム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖 油	26.1g
	甘夏みかん	甘夏みかん		砂糖	
200cc	牛乳	牛乳			
13(月)	温 麦ご飯			米 麦	788kcal
	ホキフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	
	とろの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁 粉末凍豆腐	白菜 人参 椎茸 小葱	油 砂糖	31.9g
	いんげんのごま油炒め		いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
マグ はりはり汁	豚肉 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 しめじ 水菜			
200cc	牛乳	牛乳			
14(火)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	肉じゃが	豚肉 いろこ出汁	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹		胡麻油 砂糖	30.5g
	マグ 赤だし味噌汁	厚揚げ 若芽 いろこ出汁 赤だし味噌	えのきたけ 小葱	麩	
200cc	牛乳	牛乳			
15(水)	温 麦ご飯			米 麦	777kcal
	いわしのおかか煮	鱈 鰹		砂糖 でん粉	
	温 野菜炒め	鶏肉	キャベツ 人参 コーン チンゲン菜	油 でん粉	30.3g
	ひじきの揚げ焼売	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 油	
マグ 小松菜と油揚げのすまし汁	油揚げ いろこ出汁 昆布出汁	小松菜 人参 えのきたけ			
200cc	牛乳	牛乳			
16(木)	パン 食パン	牛乳		マーガリン 小麦粉 砂糖	778kcal
	一食 いちごジャム		いちご	砂糖 水飴	
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 パセリ	油 エッグゲアマヨネーズ オリーブ油 パン粉	34.9g
	カリフラワーと枝豆のソテー	筋	カリフラワー コーン 枝豆	油	
温 スパゲティソテー	ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油		
マグ ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー たら(出汁)	人参 玉葱 キャベツ 小松菜	じゃが芋		
200cc	牛乳	牛乳			
17(金)	温 麦ご飯			米 麦	778kcal
	豚肉と厚揚げのあんかけ	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 エリンギ 生姜 にんにく 絹さや	油 砂糖 でん粉	
	温 キャベツとハムの炒め物	ハム	キャベツ しめじ 人参	油	34.2g
	マグ 鶏団子汁	鶏肉 大豆 たら(出汁)	玉葱 キャベツ 生姜 人参 大根 えのきたけ チンゲン菜	パン粉 砂糖 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			
20(月)	温 麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう!			873kcal
	マグ ハヤシライス	牛肉	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	
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ウィンナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	32.1g
	金時豆のコロッケ	金時豆 豚肉 味噌	玉葱	じゃが芋 砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉 油	
200cc	牛乳	牛乳			

郷土料理★チキン南蛮
宮崎発祥の鶏料理
甘酸っぱいタレと
タルタルソース
でご飯がすすみ
ます。

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	
21(火)	温 麦ご飯			米 麦	839kcal
	温 ジャージャン豆腐	豚肉 大豆 厚揚げ 赤だし味噌 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 根菜類 椎茸 いんげん	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	34.9g
	マグ 中華スープ	豚肉 たら(出汁)	にんにく 生姜 もやし チンゲン菜	胡麻油	
200cc	牛乳	牛乳			
22(水)	温 麦ご飯			米 麦	765kcal
	温 チキン南蛮	鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン	小麦粉 でん粉 油 砂糖	
	温 ブロッコリーとハムの炒め物	ハム	ブロッコリー カリフラワー	油	28.0g
	マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁	小葱 人参		
一食 ノンエッグタルタルソース	大豆	ピクルス 玉葱 パセリ	油 水飴 砂糖		
200cc	牛乳	牛乳			
23(木)	温 麦ご飯	豚料理の具をかけて食べよう!			807kcal
	マグ 豚丼	豚肉	玉葱 蒟蒻 人参 枝豆	油 砂糖	
	冷 大豆とツナのサラダ	大豆 筋	胡瓜 キャベツ 玉葱	エッグゲアマヨネーズ	30.1g
	オレンジ		オレンジ		
200cc	牛乳	牛乳			
24(金)	温 梅しそご飯		しそ	米 麦	822kcal
	いわしのフライ	鱈	生姜	水飴 砂糖 でん粉 じゃが芋 玄米粉 パン粉 油	
	温 うどん麺			うどん麺	29.2g
	温 野菜炒め	ベーコン	玉葱 キャベツ 人参	油	
マグ 五目うどん	鶏肉 若芽 いろこ出汁 鰹出汁 昆布出汁	人参 椎茸 小松菜			
200cc	牛乳	牛乳			
27(月)	マグ 麦ご飯			米 麦	771kcal
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌		油 砂糖	
	温 小松菜の炒め物	筋	小松菜 人参	油	30.5g
	マグ 豆乳味噌汁	豆腐 油揚げ いろこ出汁 豆乳 味噌	人参 玉葱 キャベツ 根菜類 えのきたけ		
一食 アセロラゼリー		アセロラ	でん粉 砂糖		
200cc	牛乳	牛乳			
28(火)	温 麦ご飯			米 麦	850kcal
	温 鯖のカレーソース	鯖		でん粉 油 砂糖	
	温 浦上そば	豚肉	もやし 牛蒡 人参	油 砂糖	33.8g
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 鰹 えんどう豆	キャベツ 生姜	油 でん粉 砂糖	
マグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 いろこ出汁	人参 蒟蒻 牛蒡 椎茸 小葱	麩 油 でん粉		
200cc	牛乳	牛乳			
30(木)	パン ミルクコッペパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	830kcal
	温 ハンバーグとトマトソース	豚肉 鶏肉 たら(出汁)	玉葱 エリンギ えのきたけ マッシュルーム トマト	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース	
	温 ジャーマンポテト	ベーコン	玉葱 パセリ	じゃが芋 オリーブ油	37.4g
	温 ほうれん草とコーンのソテー	ハム	コーン ほうれん草	油	
マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉 たら(出汁)	人参 玉葱 キャベツ 青ピーマン にんにく			
200cc	牛乳	牛乳			

アレルギー表示記号

- ・・・ 小麦を使用した料理
- ・・・ 卵を使用した料理
- ・・・ 牛乳を使用した料理
- ・・・ 大豆を使用した料理
- ・・・ 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
- ・・・ くらみを使用した料理
- ・・・ 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異なります。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、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。