



# 令和8年度 5月 宇美町中学校給食献立表



月	火	水	木	金
<p>学校給食は1日に必要な栄養素量のおよそ3分の1が摂れる学校給食摂取基準に基づき、主食と主菜、副菜を組み合わせるバランスの良い食事ができるように工夫しています。</p>  				<p>1</p>  <p>麦ご飯 中華丼 ひじきとほうれん草のマヨサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>&lt;811kcal&gt;</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>  	<p>こどもの日</p>  	<p>振替休日</p> 	<p>季節の献立☆山菜ご飯</p>  <p>山菜ご飯 水菜と切干大根のサラダ みかん缶 豚汁 たい焼き 牛乳</p> <p>&lt;837kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 高野豆腐の八目煮 竹輪の磯辺揚げ すまし汁 牛乳</p> <p>&lt;773kcal&gt;</p>
11	12	13	14	15
 <p>麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 さばの照焼き 蓮根の甘辛炒め もずく汁 牛乳</p> <p>&lt;786kcal&gt;</p>	 <p>ミルク食パン デミグラスソースハンバーグ いんげんのソテー チキンと野菜の豆乳スープ ライチゼリー 牛乳</p> <p>&lt;767kcal&gt;</p>	 <p>高菜炒飯 中華麺 チンゲン菜の炒め物 ひじき焼売 ちゃんぽん 牛乳</p> <p>&lt;792kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこん入り平つくね 野菜ともやしの炒め物 タイピーエン 牛乳</p> <p>&lt;804kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 ブルコギ 小籠包 春雨スープ 牛乳</p> <p>&lt;789kcal&gt;</p>
18	19	20	21	22
<p>給食なし</p>	<p>写真なし</p> <p>麦ご飯 ハンバーグ(きのこソース) アスパラのソテー チンゲン菜のミルクスープ 牛乳</p> <p>&lt;829kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 ホキ天玉揚げ 南瓜の煮物 ピーマンの胡麻油炒め 白菜の味噌汁 牛乳</p> <p>&lt;770kcal&gt;</p>	<p>世界の料理☆ポトフ(フランス)</p>  <p>ミルクコッペパン ナポリタン ブロッコリーのソテー 鶏肉のマヨマスタード焼き ポトフ 牛乳</p> <p>&lt;794kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 さんまのみぞれ煮 れんこんのムニエル 厚焼き玉子 だご汁 牛乳</p> <p>&lt;844kcal&gt;</p>
25	26	27	28	29
<p>イタリアの料理☆ガバオライス(タイ)</p>  <p>麦ご飯 ガバオライス ブロッコリーの炒め物 春巻き フォー 牛乳</p> <p>&lt;863kcal&gt;</p>	<p>写真なし</p> <p>麦ご飯 いわしの生姜煮 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 味噌けんちん汁 牛乳</p> <p>&lt;826kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 ビビンバ ぎょうざ ワンタンスープ 牛乳</p> <p>&lt;810kcal&gt;</p>	 <p>ワンローフ食パン いちじくジャム キャベツメンチカツ ブロッコリーのソテー ポークビーンズ 牛乳</p> <p>&lt;830kcal&gt;</p>	 <p>麦ご飯 がめ煮 小松菜の炒め物 白菜の味噌汁 牛乳</p> <p>&lt;742kcal&gt;</p>