

令和8年度7月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 夏の暑さに負けない、食欲をそそる給食 』



☆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。

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 (水)	温	麦ご飯			米 麦	800kcal
	マグ	若うどん	鶏肉 油揚げ 若芽 鰹出汁 昆布出汁	椎茸 玉葱 人参 筍 葱		
		うどん麺			うどん麺	
	温	茄子とキャベツの味噌炒め	豚肉 味噌 赤だし味噌	生姜 にんにく 茄子 キャベツ 人参	油 砂糖	28.7g
		コーン焼売	魚肉 豆腐	コーン 玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	
	200cc	牛乳	牛乳			
2 (木)	パン	ミルクコッペパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	761kcal
		鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉		エッグケアマヨネーズ 油	
	温	トマトオムレツ	卵 豚肉 大豆	玉葱 人参 トマト にんにく	油 砂糖 でん粉	
		カラフルソテー	豚肉	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン コーン	油	34.7g
	マグ	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	玉葱 白菜 人参 パセリ	小麦粉 パン粉 砂糖	
	200cc	牛乳	牛乳			
3 (金)	温	麦ご飯			米 麦	769kcal
		いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖 でん粉	
	温	キャベツ入り平つくね	鶏肉 鰹	キャベツ えんどう豆 生姜	でん粉 砂糖	
		切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 キャベツ 玉葱 人参 枝豆	油	29.3g
	マグ	もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁	人参 葱		
	200cc	牛乳	牛乳			
6 (月)	温	麦ご飯			米 麦	799kcal
		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 筍 椎茸 にら	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 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 油	
	マグ	春雨スープ	ハム 若芽	人参 木耳 玉葱 チンゲン菜	春雨	29.6g
	200cc	牛乳	牛乳			
7 (火)	温	ちらし寿司	昆布 鶏肉 卵	牛蒡 蓮根 人参 椎茸 絹さや	米 砂糖 油 でん粉	815kcal
		星形メンチカツ	豚肉	玉葱	パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 米粉 油	
	温	じゃが芋の青のり炒め	ベーコン 青のり	玉葱	じゃが芋 油	
	マグ	七塔そうめん汁	魚肉 魷 豆腐 若芽 いりこ出汁 鰹出汁	チンゲン菜	でん粉 砂糖 水あめ 油	31.2g
	一食	七タゼリー		パイナップル	砂糖 水あめ	
	200cc	牛乳	牛乳			
8 (水)	温	麦ご飯			米 麦	767kcal
		ブルコギ	牛肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	油 胡麻油 砂糖	
	温	コーンソテー	ハム	コーン	油	
	マグ	わかめスープ	鶏肉 若芽 がら(出汁)	人参 玉葱 椎茸 葱	油	31.9g
	200cc	牛乳	牛乳			
9 (木)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
		冷しゃぶ	豚肉 若芽	キャベツ 胡瓜 人参 コーン		
	冷	フルーツ和え		みかん パイナップル 桃	砂糖	
	一食	一食和風ドレッシング		玉葱 赤ピーマン	砂糖 でん粉 油	30.1g
		春雨の中華炒め	オイスターソース	もやし にら 赤ピーマン 木耳 にんにく	春雨 油 砂糖 胡麻油	
	温	れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 油 でん粉 砂糖	
	200cc	牛乳	牛乳			



梅雨があけるといよいよ本格的な夏の到来です。気温が急に上昇するこの時期は体が暑さに慣れていないため、『熱中症』が多く発生します。冷たいものの摂り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給を行いましょう。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。朝食は必ず摂り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

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	
10 (金)	温	麦ご飯			米 麦	820kcal
		夏野菜とトマトソースのハンバーグ	豚肉 鶏肉 がら(出汁)	玉葱 南瓜 茄子 人参 スズキーニ しめじ トマト	砂糖 でん粉 オリーブ油	
	温	ひよこ豆とコーンのソテー	ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
	マグ	ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	30.0g
	200cc	牛乳	牛乳			
13 (月)	温	かしわご飯	鶏肉	牛蒡 人参 いんげん	米 もち米 油 砂糖	807kcal
		五目厚焼き玉子	卵 もずく 鰹出汁 昆布出汁 ひじき	ほうれん草 コーン 人参	砂糖 でん粉 油	
	温	厚揚げと枝豆のおかか煮	厚揚げ 鰹	生姜 枝豆	油 砂糖	
		パプリカの蒸し物		青ピーマン 黄ピーマン 人参 キャベツ	白胡麻 砂糖	31.6g
	マグ	沢煮椀	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし 葱		
	200cc	牛乳	牛乳			
14 (火)	パン	ワンローフ食パン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	792kcal
		カリフラワーのソテー	鮎	カリフラワー コーン パセリ	油	
	温	牛肉コロッケ	牛肉	玉葱	じゃが芋 砂糖 パン粉 マーガリン 小麦粉 油 でん粉	
	マグ	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉葱 人参 トマト パセリ	オリーブ油	31.9g
	200cc	牛乳	牛乳			
15 (水)	温	麦ご飯			米 麦	762kcal
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	砂糖 でん粉	
	温	じゃが芋の金平		人参 蒟蒻	じゃが芋 油 砂糖 白胡麻	
		焼売	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	28.4g
	マグ	小松菜のすまし汁	油揚げ 昆布出汁 鰹出汁 いりこ出汁	こまつ菜 えのきだけ		
	200cc	牛乳	牛乳			
16 (木)	温	麦ご飯			米 麦	753kcal
	マグ	夏野菜カレー	鶏肉	玉葱 南瓜 人参 茄子 青ピーマン にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷	レモンドレッシングサラダ	鮎	ブロッコリー カリフラワー コーン レモン	砂糖 油	
		オレンジ		オレンジ		29.2g
	200cc	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き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。

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