

令和8年度8・9月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 夏バテを回復し、初秋を感じる給食 』

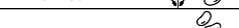
☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

*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	
8月	温	麦ご飯			米 麦	
	温	チキンカレー		玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	777kcal
	冷	切干大根とひじきのサラダ	 	ひじき 鮭 鶏肉	エッグケアマヨネーズ	
	冷	フルーツ和え		みかん バイナップル 桃	砂糖	27.2g
28 (金)	200 cc	牛乳				
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	ジャージャン豆腐	 	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 根深葱 椎茸 絹さや	油 砂糖 胡麻油 でん粉	813kcal
	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	
31 (月)	マグ	中華風鶏団子スープ	 	鶏肉 大豆 がら（出汁）	玉葱 にら にんにく 人参 大根 しめじ チンゲン菜	
	200 cc	牛乳				32.4g
	9月	温	麦ご飯		米 麦	
	温	塩肉じゃが	 	豚肉 いりこ（出汁）	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく いんげん	
1 (火)	温	れんこんの金平		角天	蓮根 人参	
	マグ	春雨汁	 	ハム いりこ（出汁） がら（出汁）	人参 木耳 筍 チンゲン菜	
	200 cc	牛乳				29.2g
	温	麦ご飯			米 麦	
2 (水)	温	ホキフライ		ホキ	パン粉 小麦粉 でん粉	809kcal
	温	カラフルソテー	 	豚肉	カリフラワー ブロッコリー 人参	
	温	ホットスイートサラダ		ハム	コーン 枝豆	
	マグ	鶏肉と野菜のスープ	 	鶏肉 がら（出汁）	人参 もやし チンゲン菜	
3 (木)	200 cc	牛乳				27.5g
	パン	ワンローフパン	 	牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖	
	温	照焼バテ	 	鶏肉	玉葱 りんご	
	温	ほうれん草のソテー	 	ハム	ほうれん草 人参 コーン	
4 (金)	マグ	ミネストローネ	 	ベーコン 白いんげん豆	人参 玉葱 トマト パセリ	
	200 cc	牛乳				33.7g
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	さんまのおかか煮	 	さんま 鰾	砂糖 でん粉	765kcal
7 (月)	温	野菜とツナの炒め物	 	鶏肉 がら（出汁）	キャベツ 人参 レモン	
	温	発芽玄米入り平つくね	 	鶏肉 大豆 鰾	玉葱	
	マグ	小松菜の味噌汁	 	油揚げ いりこ（出汁） 味噌	小松菜 えのきだけ 葱	
	200 cc	牛乳				30.0g
8 (火)	温	とうもろこしご飯	 	昆布出汁	コーン	
	温	キャベツメンチカツ	 	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	
	マグ	野菜ときのこのバター醤油炒め	    	ほうれん草 玉葱 エリンギ しめじ にんにく	油 バター	
	200 cc	牛乳	  	豚肉 厚揚げ いりこ（出汁） 味噌	大根 人参 蓮根 生姜	
9 (水)	温	麦ご飯			米 麦	
	温	鶏すき	 	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 蒟蒻 人参 根深葱 えのきだけ	
	温	みたらし団子	  		白玉餅 砂糖 でん粉	
	マグ	若芽の味噌汁	   	豆腐 若芽 油揚げ いりこ（出汁） 味噌	玉葱 えのきだけ	
10 (木)	200 cc	牛乳				28.8g
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	魚のマヨネーズ焼き	 	メルルーサ	玉葱	
	温	ブロッコリーのソテー	 	ハム	ブロッコリー コーン	
11 (金)	温	れんこんのムニエル	 	蓮根 にんにく	小麦粉 油	
	マグ	鶏団子の豆乳スープ	  	鶏肉 大豆 がら（出汁） 豆乳	玉葱 にら にんにく 人参 チンゲン菜	
	200 cc	牛乳				28.0g
	パン	コッペパン（福岡県産小麦使用）	 	小麦粉 マーガリン 砂糖		
12 (土)	一食	いちじくジャム			砂糖 水あめ	
	温	アスパラの炒め物	 	ハム	アスパラ コーン	
	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	
	マグ	タンドリーチキン	 	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく	
13 (日)	マグ	ガーリックコンソメスープ	   	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油	
	200 cc	牛乳				32.1g
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	麻婆豆腐	 	豚肉 豆腐 赤だし味噌	玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく	
14 (月)	温	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	
	マグ	中華スープ	 	若芽 いりこ（出汁）	玉葱 人参 木耳	
	200 cc	牛乳				27.1g
	温	麦ご飯			米 麦	

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

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	
14 (月)	温	麦ご飯			米 麦	
		あじのチーズフライ   	あじ チーズ		パン粉 小麦粉 油	838kcal
	温	れんこん入り平つくね   	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 てん粉 砂糖 油	
		蒟蒻の金平   	油揚げ いりこ（出汁）	蒟蒻 いんげん 人参	胡麻油 砂糖 白胡麻	
15 (火)	マグ	豆乳味噌汁 	豆腐 いりこ（出汁） 豆乳 味噌	人参 玉葱 小松菜		31.2g
	200 cc	牛乳 	牛乳			
	パン	ナン   			小麦粉 大豆油 油 オリーブ油 砂糖	
	温	ドライカレー   	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 セロリ 青ピーマン にんにく 生姜	油 カレールウ デミグラスソース	753kcal
16 (水)	温	いんげんのソテー   	ウィンナー	いんげん しめじ 赤ピーマン	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	みかん ハイナッフル 桃	砂糖 白玉餅	31.9g
	温	麦ご飯			米 麦	
17 (木)	温	中華麺   			中華麺 胡麻油	812kcal
		豚キムチ   	豚肉	キャベツ にら キムチ	油	
	マグ	豚骨ラーメン   	豚肉 豚骨（出汁）	玉葱 人参 木耳 もやし にんにく 生姜 葱 油	白胡麻	
	200 cc	牛乳 	牛乳			30.2g
18 (金)	温	麦ご飯			米 麦	
	温	鶏肉の味噌焼き   	鶏肉 味噌 赤だし味噌	キャベツ	砂糖	805kcal
	温	玉子焼き    	卵 いりこ（出汁）	小松菜 えのきたけ 人参 葱	でん粉 砂糖 油	
		野菜とえのきの炒め物    	ほうれん草 人参 えのきたけ		油	
19 (土)	マグ	だご汁   	豚肉 いりこ（出汁） 味噌	人参 大根 白菜 葱	さつま芋 油 白玉餅	29.1g
	200 cc	牛乳 	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	いわしの梅煮   	いわし	梅	砂糖 でん粉	778kcal
20 (日)	温	とろろの粉の煮物    	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 豆腐	白菜 人参 椎茸	油 砂糖	
		ちくわとにんにくの芽の炒め物    	竹輪	にんにくの芽 生姜	油 胡麻油	
	マグ	ずまし汁    	いりこ（出汁） 昆布出汁	人参 えのきたけ 小松菜		32.2g
	200 cc	牛乳 	牛乳			
21 (月)	温	麦ご飯 			米 麦	
	マグ	豚丼   	豚肉	玉葱 枝豆 人参	砂糖 油	772kcal
	冷	あちゃら漬け   		蓮根 胡瓜 人参 千切大根 蒟蒻	砂糖 白胡麻	
	200 cc	牛乳 	牛乳	オレンジ		27.6g
22 (火)	温	麦ご飯			米 麦	
	温	鶏肉の照り焼き   	鶏肉	生姜	砂糖 油 でん粉	827kcal
	温	里芋のそぼろ煮    	鶏肉		里芋 砂糖 でん粉	
		ブロッコリーの炒め物    	鮭	ブロッコリー 人参	油	
23 (水)	マグ	なめこ汁   	油揚げ いりこ（出汁）味噌	なめこ えのきたけ 葱		
	一食	おはぎ   	小豆 寒天		砂糖 もち米	32.7g
	200 cc	牛乳 	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	
24 (木)	温	ホキ天玉揚げ   	ホキ 大豆 青さ		小麦粉 てん粉 油	804kcal
	温	野菜とツナのマヨ炒め    	鮭	小松菜 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ 油	
	温	ひじきと大豆の煮物    	鶏肉 ひじき 大豆	人参	油 砂糖	
	マグ	キャベツと厚揚げの味噌汁   	厚揚げ 若芽 いりこ（出汁） 味噌	キャベツ 玉葱		26.2g
25 (金)	200 cc	牛乳 	牛乳			
	温	麦ご飯 			米 麦	
	マグ	ハヤシライス    	豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	油 砂糖 デミグラスソース ハヤシルウ	842kcal
	冷	キャベツサラダ   	鮭	キャベツ 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ	
26 (土)	温	夏みかんヨーグルト   	ヨーグルト	夏みかん	砂糖	26.5g
	200 cc	牛乳 	牛乳			
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	豚肉の甘辛炒め    	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム	油 砂糖	783kcal
27 (日)	温	切干大根の炒め煮    	ベーコン	切干大根 人参 木耳 絹さや	油 砂糖	
		干草焼     	卵 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 油 砂糖 でん粉	
	マグ	沢煮椀    	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし 葱		30.4g
	200 cc	牛乳 	牛乳			