

令和8年度10月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 実りの秋と活動の秋、豊かな季節を味わう給食 』

☆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 (木)	温	麦ご飯			米 麦	783kcal
	温	肉野菜炒め	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 にんにくの芽 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト	油 大豆油 砂糖 でん粉	
	マグ	焼売	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	200 CC	芋煮	鶏肉 昆布出汁 赤だし味噌 味噌	牛蒡 人参 葱	里芋	
2 (金)	温	麦ご飯			米 麦	787kcal
	温	ミートボールの甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 青ピーマン トマト	パン粉 でん粉 油 砂糖	
	マグ	ブロッコリーのツナ炒め	鮭	ブロッコリー	油	
	200 CC	コンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	油 ジャガ芋	
5 (月)	温	麦ご飯			米 麦	815kcal
	温	豚肉と厚揚げの味噌煮	豚肉 厚揚げ 味噌 がら（出汁）	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 椎茸 絹さや	油 砂糖	
	マグ	じゃが芋のマヨ炒め	ハム	人参 玉葱	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	
	200 CC	すまし汁	油揚げ いりこ出汁 昆布出汁	人参 えのきたけ 小松菜		
6 (火)	温	麦ご飯			米 麦	797kcal
	温	スタミナ丼	豚肉 味噌 卵 昆布出汁	玉葱 もやし 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
	マグ	大根の炒め煮	油揚げ	大根 人参 絹さや	油 砂糖	
	200 CC	はりはり汁	豚肉 いりこ出汁 昆布出汁	玉葱 えのきたけ 水菜		
7 (水)	温	わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖 水飴	857kcal
	温	うどん麺			うどん麺	
	マグ	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	
	200 CC	キャベツの炒め物	鮭	キャベツ 人参	油	
8 (木)	温	きつねうどん	鶏肉 蒲鉾 いりこ出汁 昆布出汁 油揚げ	玉葱 人参 椎茸 葱	砂糖	33.4g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	ミルク食パン			小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食	ブルーベリージャム			砂糖 水飴	
9 (金)	温	レモンチキンソテー	鶏肉 昆布出汁	玉葱 柚子 オレンジ みかん レモン かぼす 大根	油 砂糖 でん粉	28.9g
	マグ	フライドポテト（カレー味）			じゃが芋 油	
	200 CC	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	油 米粉	
	温	麦ご飯			米 麦	
13 (火)	温	いわしのおかか煮	鮭 鰹		砂糖 でん粉	836kcal
	温	れんこんの炒め物		蓮根 人参	胡麻油 砂糖	
	マグ	厚焼玉子	卵 鰹出汁 ゼラチン		油 砂糖	
	200 CC	えのきたけ油揚げの味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	小松菜 えのきたけ		
14 (水)	温	麦ご飯			米 麦	789kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
15 (木)	温	麦ご飯			米 麦	817kcal
	温	豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	マグ	ハムともやしの炒め物	ハム	もやし 小松菜 コーン	油	
	200 CC	炒り豆腐	豆腐 鰹	玉葱 人参 いんげん	油 砂糖	
16 (金)	温	鶏汁	鶏肉 油揚げ いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻	里芋 油 胡麻油	32.4g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	コッペパン			小麦粉 マーガリン 砂糖	
	一食	りんごジャム			水飴 砂糖	
29 (木)	温	麦ご飯			米 麦	824kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
30 (金)	温	麦ご飯			米 麦	812kcal
	温	豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	マグ	ハムともやしの炒め物	ハム	もやし 小松菜 コーン	油	
	200 CC	炒り豆腐	豆腐 鰹	玉葱 人参 いんげん	油 砂糖	
31 (土)	温	鶏汁	鶏肉 油揚げ いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻	里芋 油 胡麻油	30.0g
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	コッペパン			小麦粉 マーガリン 砂糖	
	一食	りんごジャム			水飴 砂糖	
10 (日)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
11 (月)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
12 (火)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
13 (水)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
14 (木)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
15 (金)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
16 (土)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
17 (日)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
18 (月)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
19 (火)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
20 (水)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
21 (木)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
22 (金)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
23 (土)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
24 (日)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
25 (月)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
26 (火)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
27 (水)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
28 (木)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
29 (金)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
30 (土)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
31 (日)	温	麦ご飯			米 麦	828kcal
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	マグ	室わかめ 角天	蒟蒻 人参		胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	200 CC	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう!!

宇美町教育委員会

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

・・・くまみを使用した料理

・・・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	
19 (月)	温	麦ご飯			米 麦	766kcal
	マグ	牛肉ときのこのカレー	牛肉 鶏肉	玉葱 人参 エリンギ しめじ 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	鶏肉	胡瓜 キャベツ コーン レモン	油 砂糖	
	200 CC	りんご				
20 (火)	温	麦ご飯			米 麦	851kcal
	温	鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	根菜葱 にんにく 生姜	エッグケアマヨネーズ	
	マグ	南豆腐の煮物	ベーコン	人参 いんげん コーン	油	