

☆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。

# 令和5年度5月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 成長期に必要な栄養素を知る食事 』

\*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。



新学期がはじまり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすくなります。1日を元気に過ごすために、バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を崩さないように心がけましょう。

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 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる	
1月	温 麦ご飯			米 麦	835kcal
	温 味噌豚	豚肉 米味噌 麦味噌	生姜	サラダ油 三温糖	
	温 厚焼玉子	玉子		でん粉 砂糖	
	温 ジャガ芋の旨煮	角天 いりこ出汁	人参 いんげん	じゃが芋 サラダ油 三温糖	
	マグ 沢煮椀	鶏肉	人参 牛蒡 蒟蒻 もやし 葱		
200cc	牛乳	牛乳		36.1g	
2月	温 山菜ご飯	鶏肉	人参 わらび ぜんまい 絹さや	米 もち米 三温糖	794kcal
	冷 水菜と切干大根のごまマヨ和え	ツナ	切干大根 水菜 コーン	エッグケアマヨネーズ 白胡麻	
	温 甘夏みかん		甘夏みかん		
	マグ 鶏団子のスープ	いりこ出汁 鶏肉	人参 しめじ 木耳 玉葱 たら こんにゃく ちんげん菜	胡麻油 春雨 パン粉 砂糖	
	一食 柏もち			上新粉 砂糖 小豆 水あめ	
200cc	牛乳	牛乳		27.2g	
8月	温 麦ご飯			米 麦	804kcal
	温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 米味噌	葱 にんにく 生姜	エッグケアマヨネーズ	
	温 いんげんのバター醤油炒め		いんげん 人参 コーン	バター	
	温 焼売	豚肉 鶏肉	生姜 玉葱	小麦粉 でん粉 砂糖	
	マグ 豆乳味噌汁	豆腐 油揚げ いりこ出汁 豆乳 麦味噌 米味噌	人参 玉葱 ほうれん草 葱 えのき		
200cc	牛乳	牛乳		31.7g	
9月	温 麦ご飯			米 麦	860kcal
	温 高野豆腐の八目煮	豚肉 白干 高野豆腐	玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや	三温糖	
	温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	高野豆腐に包まれる栄養素アミノ酸で筋力アップカルシウムで骨密度アップが期待できます。	小麦粉 白絞油	
	冷 ひじきのサラダ	ひじき 鶏肉		春雨 エッグケアマヨネーズ 白胡麻	
	温 フルーツ和え		みかん パイナップル 黄桃		
200cc	牛乳	牛乳		32.4g	
10月	温 麦ご飯			米 麦	829kcal
	温 鯖の照焼	鯖		砂糖	
	温 里芋の生姜味噌煮	鶏肉 醤油 麦味噌	蒟蒻 生姜 枝豆	里芋 三温糖	
	温 いかと野菜の炒め物	いか	ブロッコリー 人参 にんにく	サラダ油	
	マグ もずく汁	もずく かまぼこ 豆腐 いりこ出汁 醤油	人参 葱		
一食 八女茶ムース	練乳 脱脂粉乳	ほうれん草 抹茶	水あめ		
200cc	牛乳	牛乳		32.2g	
11月	パン ワンローフパン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	807kcal
	温 野菜コロッケ	大豆 豚肉	玉葱 キャベツ 葱 椎茸	じゃが芋 さつま芋 パン粉 でん粉 大豆油 砂糖 白絞油	
	温 洋風おから	ツナ おから ひじき	玉葱 人参 青ピーマン	三温糖 サラダ油	
	マグ ポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト グリーンピース	じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ハヤシルワ デミグラスソース	
	一食 いちじくジャム			砂糖 水あめ	
200cc	牛乳	牛乳		29.4g	
12月	温 麦ご飯(丼)			米 麦	808kcal
	冷 蓮根サラダ	かまぼこ	れんこん 人参 胡瓜	エッグケアマヨネーズ 三温糖 白胡麻	
	温 ライチゼリー		みかん パイナップル 黄桃 ライチジュレ		
	マグ 豚キムチ丼	豚肉	玉葱 キムチ 人参 たら	胡麻油 三温糖	
	200cc	牛乳	牛乳		
15月	温 麦ご飯			米 麦	784kcal
	温 がめ煮	鶏肉	人参 牛蒡 蓮根 蒟蒻 竹の子 椎茸 いんげん	里芋 サラダ油 三温糖	
	温 儀助煮	大豆 いりこ		小麦粉 白絞油 三温糖 白胡麻	
	温 スパゲティサラダ	ハム	キャベツ 胡瓜	スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	
	冷 りんご		りんご		
200cc	牛乳	牛乳		28.5g	
16月	温 麦ご飯			米 麦	812kcal
	温 発芽玄米入り平つくね	鶏肉	玉葱	パン粉 砂糖 でん粉 発芽玄米	
	温 ひじきの炒め煮	かまぼこ ひじき	人参	サラダ油 三温糖	
	温 人参とツナの玉子とじ	ツナ 玉子	人参	サラダ油 三温糖	
	マグ ジャガ芋の味噌汁	豆腐 油揚げ いりこ出汁 麦味噌 米味噌	玉葱 葱	じゃが芋	
200cc	牛乳	牛乳		33.1g	
17月	温 麦ご飯			米 麦	829kcal
	温 ナポリタン	ベーコン 豚肉 チーズ	玉葱 青ピーマン しめじ	スパゲッティ オリーブ油	
	温 トマトオムレツ	玉子 豚肉	トマト 玉葱 人参 にんにく	大豆油 菜種油 砂糖 でん粉	
	温 パーベキューソース焼き	牛肉 豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム りんごピューレ	三温糖	
	マグ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	人参 玉葱 カリフラワー キャベツ		
200cc	牛乳	牛乳		32.2g	

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 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる	
18月	温 麦ご飯			米 麦	793kcal
	温 ビビンバ丼	牛肉 豚肉	牛蒡 ぜんまい 人参 木耳 生姜 にんにく ほうれん草	胡麻油 三温糖	
	温 ショウロンボウ	豚肉 鶏肉 牡蠣エキス	玉葱 キャベツ	でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	
	マグ 中華風スープ	鶏肉	人参 玉葱 葱 コーン ちんげん菜	でん粉	
	一食 レモンゼリー			砂糖 水あめ	
200cc	牛乳	牛乳		27.1g	
19月	温 麦ご飯			米 麦	821kcal
	温 サーモンチーズフライ	鮭 チーズ		パン粉 小麦粉 白絞油	
	温 野菜とツナの炒め物	ツナ	キャベツ 人参 レモン果汁	サラダ油 白胡麻	
	温 みたらし団子			白玉もち 三温糖 でん粉	
	マグ タイビーエン	豚肉 いか うずら玉子	人参 玉葱 椎茸 竹の子 生姜 小松菜	春雨 サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳		29.8g	
23月	温 麦ご飯			米 麦	832kcal
	温 ロース豚カツ	豚肉		でん粉 パン粉 白絞油	
	温 ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 人参	サラダ油	
	マグ トマトカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく トマト りんごピューレ	じゃが芋 サラダ油 カレールウ 三温糖	
	200cc	牛乳	牛乳		
24月	冷 冷麺	焼豚 かにかまぼこ	冷やし中華の名称は様々。北海道では「冷やしラーメン」岩手では「冷風麺」関西では「冷麺」そして中国では「日本式涼麺」といわれています。	胡瓜 もやし 木耳 コーン	ラーメン 胡麻油
	温 野菜としめじの炒め物	ツナ	小松菜 しめじ	サラダ油	
	温 餃子	豚肉 味噌	玉葱 キャベツ たら にんにく 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	一食 冷麺のたれ	牡蠣エキス		砂糖 胡麻油	
	パン パインパン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	
200cc	牛乳	牛乳		31.2g	
25月	温 麦ご飯			米 麦	790kcal
	温 いわし生姜煮	いわし	生姜	砂糖 でん粉	
	温 南瓜のそぼろ煮	豚肉	南瓜 枝豆	三温糖 でん粉	
	温 小松菜の炒め物	ハム	小松菜 人参 えのき	サラダ油	
	マグ 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 葱 椎茸	サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳		30.0g	
26月	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	温 ガバオ炒め	鶏肉 牡蠣エキス	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく バジル	サラダ油 三温糖 胡麻油	
	温 ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー コーン	
	温 揚げ焼売	豚肉 鶏肉	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉 白絞油	
	マグ トムヤムクン	えび	人参 玉葱 エリンギ トマト レモン果汁 ちんげん菜	サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳		34.7g	
29月	温 麦ご飯			米 麦	848kcal
	温 チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参	さつま芋 三温糖	
	温 蓮根入り平つくね	鶏肉	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 菜種油 でん粉 砂糖	
	マグ クッパスープ	鶏肉 あさり 若芽	人参 玉葱 葱 椎茸 生姜		
	一食 韓国のり	のり		胡麻油	
200cc	牛乳	牛乳		35.3g	
30月	温 麦ご飯			米 麦	791kcal
	温 ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉	玉葱 黄ピーマン えのき エリンギ マッシュルーム トマト	でん粉 サラダ油 三温糖 デミグラスソース	
	温 アスパラのソテー	ハム		アスパラガス	
	マグ ちんげん菜のミルクスープ	ベーコン 豆腐 脱脂粉乳 チーズ	ちんげん菜 玉葱 人参 コーン	サラダ油	
	200cc	牛乳	牛乳		
31月	温 麦ご飯			米 麦	837kcal
	温 さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でん粉	
	温 蓮根のムニエル		蓮根 にんにく	小麦粉 白絞油	
	温 野菜炒め	豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 青ピーマン	サラダ油	
	マグ 団子汁	豚肉 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	人参 大根 白菜 葱	白玉もち さつま芋 サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳		27.2g	

- 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

・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。