

☆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6月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 骨や歯を丈夫にするためにカルシウムについて学ぶ給食 』

*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 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 (木) | パン 食パン | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 マーガリン | 790kcal | |
| | 一食 黒豆きなこクリーム | きなこ 乳 | | 砂糖 | | |
| | 温 キャベツときのこのソテー | ウィンナー | しめじ キャベツ | サラダ油 | | |
| | 温 ナゲット | 鶏肉 | にんにく | パン粉 小麦粉 菜種油 でん粉 白絞油 | | |
| 2 (金) | マグ クラムチャウダー | ベーコン あさり 豆乳 | 玉葱 人参 パセリ | じゃが芋 米粉豆腐ホワイトルーフ サラダ油 | 27.9g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 5 (月) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 790kcal | |
| | 温 家常豆腐 | 豚肉 厚揚げ 赤だし味噌 | 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 人参 葱 椎茸 絹さや | サラダ油 三温糖 胡麻油 でん粉 | | |
| | 温 いんげんのおかか風味 | 鰹出汁 鰹節 | いんげん 人参 | 白胡麻 | | |
| | 冷 胡瓜とコーンの中華和え | ハム | 胡瓜 レモン果汁 | 三温糖 春雨 胡麻油 | | |
| 6 (火) | 200cc 夏みかんヨーグルト | ヨーグルト | 甘夏みかん みかん | | 29.0g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 7 (水) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 821kcal | |
| | 温 ハンバーグアップルソース | 豚肉 鶏肉 | 世界の料理★ ミネストローネ 「貝だくさんのスープ」とい 意味のイタリアの家庭料理です。 使う野菜も季節や地方 によって様々です。 | 玉葱 りんごピューレ コーン スズキニ エリンギ 玉葱 人参 マッシュルーム にんにく パセリ 人参 玉葱 セロリ キャベツ トマト パセリ | | でん粉 バター オリーブ油 スパゲティ オリーブ油 |
| | 温 スズキニの炒め物 | | | | | |
| | 温 スパゲティソテー | ウィンナー | | | | |
| 8 (木) | マグ ミネストローネ | ベーコン | | じゃが芋 サラダ油 押麦 | 26.2g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 9 (金) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 773kcal | |
| | 温 鱈チーズフライ | 豚 チーズ | | パン粉 小麦粉 | | |
| | 温 小松菜のソテー | ハム | 小松菜 人参 | サラダ油 | | |
| | 温 ひよこ豆と昆布の金平 | 昆布 ひよこ豆 白す干 | 牛蒡 | 胡麻油 三温糖 | | |
| 10 (土) | マグ のっぺい汁 | 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ いりこ出汁 | 人参 蒟蒻 椎茸 葱 | 麩 サラダ油 でん粉 | 35.5g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 11 (日) | パン ナン | | | 小麦粉 砂糖 菜種油 | 794kcal | |
| | 温 ハニーマスタードチキン | 鶏肉 | | はちみつ | | |
| | 温 野菜とツナのマヨ炒め | ツナ | キャベツ 人参 コーン レモン果汁 | エッグケアマヨネーズ サラダ油 白胡麻 | | |
| | マグ キーマカレー | 豚肉 | 玉葱 エリンギ 人参 青ピーマン 生姜 にんにく りんごピューレ トマト | サラダ油 カレールウ | | |
| 12 (月) | 一食 さつまポテト | | | さつま芋 砂糖 水あめ | 33.3g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 13 (火) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 806kcal | |
| | 温 スタミナ丼 | 豚肉 | 玉葱 葱 もやし しめじ 人参 にんにく 生姜 にんにくの芽 | 胡麻油 三温糖 | | |
| | 温 ほうれん草の煮ひたし | 角天 白す干 | ほうれん草 人参 | 三温糖 | | |
| | 冷 ごぼうサラダ | するめ | 牛蒡 コーン | 三温糖 エッグケアマヨネーズ | | |
| 14 (水) | フルーツミルク寒天 | | パイナップル りんご | 三色ゼリー | 25.7g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 15 (木) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 794kcal | |
| | 温 白身魚の野菜あんかけ | メル | いとこ煮は、小豆と野菜の 煮物のことで、神仏への供 物を集めて煮た 行事食がはじ まりです。 | 人参 玉葱 竹の子 しめじ 青ピーマン 木耳 南瓜 人参 キャベツ 胡瓜 みかん 黄桃 | | でん粉 白絞油 サラダ油 三温糖 三温糖 エッグケアマヨネーズ アセロラジュレ |
| | 温 南瓜のいとこ煮 | 小豆 | | | | |
| | 冷 野菜のカッテージチーズ和え | ハム チーズ | | | | |
| 16 (金) | アセロラフルーツ | | | | 26.0g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 17 (土) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 824kcal | |
| | 温 とり天 | 鶏肉 青のり | とり天は大分県中部の郷 土料理で、下味をつけた 鶏肉に衣をつけて揚げま す。大分名産のカボス をかけて食べるとより美味 しいです。 | 生姜 小麦粉 白絞油 | | |
| | 温 ごぼうの旨煮 | 豚肉 | 牛蒡 蒟蒻 人参 椎茸 | 三温糖 | | |
| | マグ 干瓢の味噌汁 | 油揚げ 若芽 米味噌 味噌 味噌 味噌 | 干瓢 竹の子 葱 | | | |
| 18 (日) | 一食 ぶどうゼリー | | ぶどう果汁 | 砂糖 | 28.1g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 19 (月) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 764kcal | |
| | 温 梅ひじきご飯 | 鰹節 ひじき 白す干 | 梅 赤しそ | 米 麦 三温糖 | | |
| | 温 鯖の生姜煮 | 鯖 | 生姜 | 砂糖 でん粉 | | |
| | 温 ちんげん菜のソテー | ハム | ちんげん菜 人参 | サラダ油 | | |
| 20 (火) | 温 里芋のそぼろ煮 | 鶏肉 | | 里芋 三温糖 でん粉 | 32.5g | |
| | マグ たこボールのお吸い物 | 魚肉 いりこ出汁 | えのき 竹の子 小松菜 | でん粉 砂糖 | | |
| 21 (水) | 一食 ミニフィッシュ | いわし | | 砂糖 胡麻 | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 22 (木) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 818kcal | |
| | 温 トンチキレモン | 豚肉 鶏肉 | 生姜 人参 玉葱 エリンギ 椎茸 いんげん レモン果汁 | でん粉 白絞油 三温糖 サラダ油 | | |
| | 温 ほうれん草としめじの炒め物 | ツナ | ほうれん草 しめじ | サラダ油 | | |
| | マグ チキンヌードルスープ | 鶏肉 牡蠣エキス | 玉葱 葱 | ビーフン 胡麻油 | | |
| 23 (金) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | 30.7g | |

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

・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。



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 | |
| 16 (金) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 809kcal |
| | 温 ひじきと大豆の煮物 | 鶏肉 ひじき 大豆 | 人参 椎茸 枝豆 | サラダ油 三温糖 | |
| | 温 だれカツ | 豚肉 鰹出汁 | | でん粉 パン粉 白絞油 三温糖 | |
| | 温 ほうれん草の胡麻炒め | 白す干 | ほうれん草 人参 | 胡麻油 白胡麻 | |
| 19 (月) | マグ 豚汁 | 豚肉 木綿豆腐 いりこ出汁 味噌 米味噌 | 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 葱 | 里芋 サラダ油 胡麻油 | 29.0g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 20 (火) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 851kcal |
| | 温 ぶりの照焼 | ぶり | 生姜 | 三温糖 | |
| | 温 野菜炒め | 鶏肉 かまぼこ | キャベツ 人参 青ピーマン | サラダ油 | |
| | 温 県産野菜の玉子焼き | 玉子 | 小松菜 えのき 人参 葱 | でん粉 砂糖 | |
| 21 (水) | マグ だぶ | 鶏肉 厚揚げ 鰹出汁 | 人参 蒟蒻 小松菜 | 麩 でん粉 | 39.5g |
| | 一食 角チーズ | チーズ | | | |
| 22 (木) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | 773kcal |
| | 温 茶飯 | 鶏肉 | 人参 粉茶 | 米 もち米 三温糖 | |
| | 温 炒り鶏 | 鶏肉 角天 | 蒟蒻 人参 竹の子 蓮根 いんげん 椎茸 | サラダ油 三温糖 | |
| | 温 あさりの佃煮 | あさり | 生姜 | はちみつ 三温糖 | |
| 23 (金) | 冷 おからサラダ | ハム おから ひじき | 胡瓜 コーン | エッグケアマヨネーズ | 32.7g |
| | 200cc オレンジ | 牛乳 | オレンジ | | |
| 24 (土) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 836kcal |
| | 温 ホキ天玉揚げ | ホキ 青さ | 人参 | 小麦粉 でん粉 白絞油 | |
| | 温 いかとにんにくの芽の炒め物 | いか | にんにく 生姜 | 胡麻油 | |
| | 温 さつま芋のミルク煮 | 牛乳 スキムミルク | | さつま芋 三温糖 バター | |
| 25 (日) | マグ 根菜汁 | 豚肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌 米味噌 | 大根 人参 生姜 葱 | 里芋 サラダ油 胡麻油 | 32.3g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 26 (月) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 832kcal |
| | 温 ホキ天玉揚げ | ホキ 青さ | 人参 | 小麦粉 でん粉 白絞油 | |
| | 温 いかとにんにくの芽の炒め物 | いか | にんにく 生姜 | 胡麻油 | |
| | 温 さつま芋のミルク煮 | 牛乳 スキムミルク | | さつま芋 三温糖 バター | |
| 27 (火) | マグ 根菜汁 | 豚肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌 米味噌 | 大根 人参 生姜 葱 | 里芋 サラダ油 胡麻油 | 32.3g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 28 (水) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 832kcal |
| | 温 ホキ天玉揚げ | ホキ 青さ | 人参 | 小麦粉 でん粉 白絞油 | |
| | 温 いかとにんにくの芽の炒め物 | いか | にんにく 生姜 | 胡麻油 | |
| | 温 さつま芋のミルク煮 | 牛乳 スキムミルク | | さつま芋 三温糖 バター | |
| 29 (木) | マグ 根菜汁 | 豚肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌 米味噌 | 大根 人参 生姜 葱 | 里芋 サラダ油 胡麻油 | 32.3g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 30 (金) | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | 823kcal |
| | 温 ホキ天玉揚げ | ホキ 青さ | 人参 | 小麦粉 でん粉 白絞油 | |
| | 温 いかとにんにくの芽の炒め物 | いか | にんにく 生姜 | 胡麻油 | |
| | 温 さつま芋のミルク煮 | 牛乳 スキムミルク | | さつま芋 三温糖 バター | |
| 31 (土) | マグ 根菜汁 | 豚肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌 米味噌 | 大根 人参 生姜 葱 | 里芋 サラダ油 胡麻油 | 32.3g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | |