

☆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8・9月分 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 』

*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。



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまります。日中は残暑が厳しいですが、朝夕は秋の気配が感じられるようになりましたね。これからは、夏の疲れが出やすい時期です、不規則になりがちだった生活を取り戻し、快適な学校生活が送れるようにしましょう。

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	
8月 30 (水)	パン ナン			小麦粉 砂糖 菜種油	781kcal
	温 ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	「ナン」はインド料理を代表するパンとして知られていますが、精白した小麦で作るナンはインドでは貧民食で、インドの家庭で食べられる事はありません。インドの家庭では、全粒粉で作るチャパティが一般的です。	小麦粉 砂糖 菜種油	
	温 揚げ焼売	魚肉	玉葱 セロリ 青ピーマン 生姜 にんにく	サラダ油 カレールウ デミグラスソース	
	冷 カッターチーズサラダ	チーズ	玉葱 人参	小麦粉 胡麻油 でん粉 白絞油 砂糖	
9月 1 (金)	温 麦ご飯			米 麦	754kcal
	温 家常豆腐	豚肉 厚揚げ 味噌	生姜 にんにく 玉葱 竹の子 人参 葱 椎茸 絹さや	サラダ油 三温糖 胡麻油 でん粉	
	温 ちんげん菜の煮びたし	角天 白す干	ちんげん菜 人参	三温糖	
	冷 ブロccoliーサラダ	ハム	ブロccoliー 胡瓜 コーン	三温糖 サラダ油	
9月 4 (月)	温 麦ご飯			米 麦	840kcal
	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 でん粉 白絞油	
	温 温野菜		ブロccoliー カリフラワー コーン		
	マグ ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	サラダ油 デミグラスソース ハヤシルウ 三温糖	
9月 5 (火)	温 麦ご飯			米 麦	778kcal
	温 いわしの蒲焼き	いわし	生姜	でん粉 サラダ油 三温糖	
	温 厚焼玉子	玉子 鰹出汁	玉子に含まれる「コリン」は、脳の記憶を形成する部分に働きかけて、記憶力を高める作用があります。	砂糖 でん粉	
	マグ 牛肉とごぼうの旨煮	牛肉	牛蒡 人参 椎茸 生姜 枝豆	サラダ油 三温糖	
9月 11 (月)	温 麦ご飯			米 麦	760kcal
	温 あじの塩焼き	鯷	とろろの粉の煮物は、高野豆腐の粉を使った和歌山県の郷土料理です。		
	温 いかとにんにくの芽の炒め物	いか	人参 にんにくの芽 生姜	胡麻油	
	温 とろろの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 粉末凍豆腐	白菜 人参 椎茸 葱	サラダ油 三温糖	
9月 12 (火)	温 麦ご飯			米 麦	821kcal
	温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	葱 生姜 にんにく	エッグケアマヨネーズ	
	温 にんじん入り焼売	魚肉	玉葱 人参	小麦粉 胡麻油 でん粉 砂糖	
	温 野菜としめじの炒め物	ツナ	小松菜 しめじ	サラダ油	
9月 13 (水)	温 麦ご飯			米 麦	780kcal
	マグ 豚丼	豚肉	玉葱 人参 椎茸 エリンギ ほうれん草	三温糖	
	冷 あちゃら漬け		牛蒡 胡瓜 人参 干切大根 椎茸	三温糖 白胡麻	
	温 ナタデココフルーツ		みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ		
9月 14 (木)	パン ミルクパン			小麦粉 砂糖 マーガリン	765kcal
	温 ナポリタン	ウインナー 鶏肉 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 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 白絞油	
	温 野菜とツナの炒め物	ツナ	キャベツ 人参 レモン	サラダ油 白胡麻	
9月 20 (水)	マグ クラムチャウダー	あさり 豆乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 サラダ油 ホワイトルウ	35.7g
	温 牛乳	牛乳			

アレルギー表示記号

- 小麦粉を使用した料理
- 卵を使用した料理
- 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

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		
9月 15 (金)	温 麦ご飯			米 麦	794kcal	
	温 麻婆茄子豆腐	豚肉 木綿豆腐 大豆 味噌	千切大根 玉葱 茄子 人参 葱 椎茸 生姜	サラダ油 三温糖 胡麻油 でん粉		
	温 ショウロンボウ	豚肉 鶏肉 牡蠣エキス	キャベツ 玉葱	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖		
	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		
9月 19 (火)	温 麦ご飯			米 麦	807kcal	
	マグ 厚揚げカレー	厚揚げ 豚肉	玉葱 にんにく りんご グリンピース	サラダ油 カレールウ		
	温 若芽と胡瓜の酢の物	若芽 ツナ	胡瓜	三温糖 白胡麻		
	冷 バインヨーグルト	ヨーグルト	バイン			
9月 20 (水)	温 麦ご飯			米 麦	776kcal	
	温 あじチーズフライ	鯷 チーズ	さつま汁	パン粉 小麦粉 白絞油		
	温 豚肉とにらの炒め物	豚肉	にら	サラダ油		
	温 キャベツとじゃこの炒め物	白す干	キャベツ 人参	サラダ油		
9月 21 (木)	マグ さつま汁	鶏肉 木綿豆腐 いりこ出汁 味噌 米味噌	生姜 大根 牛蒡 人参 椎茸 葱	さつま芋 サラダ油	30.2g	
	温 麦ご飯			米 麦		
	温 豆腐ハンバーグアップルソース	鶏肉 豆腐	玉葱 りんご	でん粉 砂糖 バター		
	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		
9月 22 (金)	マグ 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	27.0g	
	マグ 野菜スープ	鶏肉	人参 玉葱 白菜 パセリ			
	温 麦ご飯			米 麦		
	温 塩肉じゃが	豚肉 いりこ出汁	玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく	じゃが芋 サラダ油		
9月 25 (月)	温 麦ご飯			米 麦	749kcal	
	温 六目金平	角天	牛蒡 人参 椎茸	サラダ油 三温糖 白胡麻		
	マグ むらこ汁	木綿豆腐 いりこ出汁 玉子	葱 ちんげん菜	でん粉		
	温 麦ご飯			米 麦		
9月 26 (火)	温 パーベキューソース焼き	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ りんご	三温糖	802kcal	
	温 ジャーマンポテト	ベーコン	玉葱 パセリ	じゃが芋 オリーブ油		
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	でん粉		
	マグ 切干大根のスープ		千切大根 人参 椎茸 にんにく パセリ	オリーブ油		
9月 27 (水)	パン ワンローフパン			小麦粉 砂糖 マーガリン	783kcal	
	一食 苺ジャム		いちご りんご	砂糖 水あめ		
	温 ナゲット	鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 菜種油 でん粉 白絞油		
	温 小松菜のソテー	ハム	小松菜 人参 コーン	サラダ油		
9月 29 (金)	マグ ミートボールシチュー	牛肉 豚肉 鶏肉 豆乳 いんげん豆	玉葱 人参	パン粉 でん粉 白絞油 じゃが芋 ホワイトルウ	28.3g	
	温 麦ご飯			米 麦		
	温 ケイジャンチキン	鶏肉	ケイジャンチキンは、アメリカ南東部の肉料理です。様々なスパイスで味付けされているのが特徴です。	パブリカ		サラダ油
	温 ほうれん草の胡麻炒め		ほうれん草 人参 白す干	胡麻油 白胡麻		
9月 30 (土)	温 麦ご飯			米 麦	791kcal	
	温 サーモンフライ	鮭	玉葱 人参	小麦粉 パン粉 白絞油		
	温 パブリカのソテー	ウインナー	小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	サラダ油		
	温 みだらし団子		白玉餅 三温糖 でん粉			
9月 31 (日)	マグ 鶏つくねの豆乳スープ	鶏肉 いりこ出汁 豆乳	玉葱 人参 大根 白菜 えのき 葱	パン粉 でん粉 砂糖	28.6g	
	温 牛乳	牛乳				

・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。
 ・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。なお、献立表は宇美町のホームページにも掲載していま