

☆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10月分 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 』

\*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。



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、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

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	
2月	温 麦ご飯			米 麦	747kcal
	温 ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ		小麦粉 でん粉 白絞油	
	温 野菜とツナのマヨ炒め	ツナ		サラダ油 白胡麻 エッグケアマヨネーズ	
	温 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 大豆 ひじき	キャベツ 人参 レモン果汁	サラダ油 三温糖	
マグ 白菜の味噌汁	油揚げ 味噌 麦味噌 若芽 いりこ出汁 鶏肉	人参 椎茸 枝豆	葱 白菜 竹の子 玉葱 人参	パン粉 でん粉 砂糖	26.4g
200cc	牛乳	牛乳			
3月	温 チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 サラダ油 デミグラスソース	779kcal
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ワインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
	温 プレーンオムレツ	玉子 クリーム		砂糖 でん粉	
	マグ きのこの豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳	玉葱 人参 しめじ えのき パセリ コーン	じゃが芋 サラダ油 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			
4月	温 麦ご飯			米 麦	797kcal
	温 肉野菜炒め	豚肉 米味噌	キャベツ 玉葱 人参 にんにくの芽 木耳 生姜 にんにく りんごピューレ	サラダ油 三温糖 でん粉	
	温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	マグ 芋煮	鶏肉 赤だし味噌 麦味噌 米味噌	牛蒡 人参 葱	里芋	
200cc	牛乳	牛乳			
5月	温 麦ご飯			米 麦	795kcal
	温 鶏すき	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 蒟蒻 人参 葱 えのき	サラダ油 三温糖	
	温 南瓜の煮物		南瓜	三温糖	
	マグ 味噌けんちん汁	豚肉 油揚げ いりこ出汁 麦味噌 米味噌	生姜 人参 玉葱 大根 椎茸	サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳			
6月	温 バエリア	えび いか あさり 鶏肉	玉葱 赤ピーマン 青ピーマン マッシュルーム にんにく	米 麦 オリーブ油	792kcal
	温 たれカツ	豚肉 鯉出汁		でん粉 パン粉 白絞油 三温糖	
	温 ごぼうとベーコンのソテー	ベーコン	牛蒡 しめじ コーン にんにく	サラダ油	
	マグ 豆と野菜のスープ	鶏肉 レンズ豆	人参 玉葱 キャベツ パセリ	じゃが芋	
200cc	牛乳	牛乳			
10月	温 麦ご飯			米 麦	749kcal
	温 鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉	玉葱 スズキニ ブロッコリー	エッグケアマヨネーズ バター	
	温 いんげんのソテー	ワインナー	いんげん しめじ コーン	サラダ油	
	マグ 白菜スープ	春雨 いりこ出汁	人参 白菜 えのき 木耳		
200cc	牛乳	牛乳			
11月	温 麦ご飯			米 麦	755kcal
	温 炒り鶏	鶏肉 角天	蒟蒻 人参 竹の子 牛蒡 蓮根 椎茸	サラダ油 三温糖	
	温 あさりの佃煮	あさり	生姜	三温糖 蜂蜜	
	マグ はりはり汁	豚肉 鯉出汁	玉葱 えのき 水菜		
200cc	牛乳	牛乳			
12月	パン 食パン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	756kcal
	一食 ココアクリーム	脱脂粉乳		ココア 水あめ	
	温 レモンポークソテー	豚肉	玉葱 ブロッコリー レモン果汁	サラダ油 柑橘ドレッシング	
	温 フライドポテト(カレー風味)			じゃが芋 白絞油	
200cc	牛乳	牛乳			
13月	温 麦ご飯			米 麦	765kcal
	温 ブルコギ	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 生姜 にんにく	胡麻油 三温糖	
	温 にんにくの芽の炒め物		にんにくの芽 人参	胡麻油 三温糖 白胡麻	
	マグ トックスープ	トック 豚肉	人参 玉葱 竹の子 椎茸 葱	サラダ油	
200cc	牛乳	牛乳			
16月	温 麦ご飯(抖)			米 麦	756kcal
	冷 ひじきのごまネーズサラダ	ひじき ツナ	大根 胡瓜	三温糖 白胡麻 エッグケアマヨネーズ	
	温 りんご		りんご		
	マグ スタミナ丼	豚肉 玉子	玉葱 葱 もやし しめじ 人参 にんにく にんにくの芽 生姜	胡麻油 三温糖 砂糖 でん粉	
200cc	牛乳	牛乳			

**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

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	
17月	温 麦ご飯			米 麦	817kcal
	温 鶏肉のトマトソース	鶏肉	明太子は、朝鮮半島で日本人が作ったものが元祖と言われています。	生姜 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	
	温 アスパラとじゃが芋の明太マヨ	ベーコン 明太子 鰹出汁		アスパラ 玉葱	
	マグ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉		じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	
200cc	牛乳	牛乳			
18月	パン 黒糖コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 黒砂糖 マーガリン	761kcal
	温 豆乳コロッケ	豆乳	ボークビーンズは、豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカ料理です。アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いですが、日本では白いんげん豆の代わりに大豆を使うことも多いです。	えのき 玉葱 しめじ	
	温 ブロッコリーのソテー	ワインナー		ホワイトルウ でん粉 砂糖 菜種油	
	マグ ボークビーンズ	豚肉 白いんげん		パン粉 白絞油	
200cc	牛乳	牛乳			
19月	温 麦ご飯			米 麦	759kcal
	温 さんまの甘露煮	秋刀魚		砂糖 でん粉 グラニュー糖	
	温 野菜とハムの炒め物	ハム		キャベツ 人参 レモン果汁	
	マグ 発芽玄米入り平つくね	鶏肉		パン粉 砂糖 でん粉 発芽玄米	
200cc	牛乳	牛乳			
23月	温 麦ご飯			米 麦	752kcal
	温 魚のオープン焼き	メルルーサ	アジアの料理★フォー	にんにく パセリ	
	温 じゃが芋の旨煮	角天 いりこ出汁	フォーは平たい米粉麺を使ったベトナムの麺料理。20世紀初めに食べられるようになった、まだ歴史の浅い料理です。	エッグケアマヨネーズ パン粉	
	マグ 福産野菜の玉子焼き	玉子		人参 いんげん	
200cc	牛乳	牛乳			
24月	温 麦ご飯			米 麦	782kcal
	温 あんかけハンバーグ	豚肉 鶏肉	世界の料理★ミネストローネ	玉葱 えのき しめじ 椎茸 いんげん	
	温 ブロッコリーの炒め物		ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理で、使う野菜も季節や地域によって様々です。	三温糖 でん粉	
	マグ ハイクドエッグ	玉子 ベーコン		ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	
200cc	牛乳	牛乳			
25月	温 さつま芋ご飯		さつま芋は1本食べれば1日に必要なビタミンCが摂取できます。	米 もち米 さつま芋 白絞油	786kcal
	温 鶏肉の照り焼き	鶏肉		生姜	
	マグ 豆腐の味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 若芽 いりこ出汁 麦味噌		大根 人参	
	200cc	牛乳	牛乳	胡麻油 白胡麻	
26月	温 麦ご飯			米 麦	753kcal
	温 きのこの和風スパゲティ	鶏肉 ツナ		玉葱 しめじ エリンギ にんにく 小松菜	
	パン 胚芽コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン 胚芽	
	一食 りんごジャム		小松菜はビタミン類・鉄分・カルシウムを豊富に含みます。野菜の中でもトップクラスの栄養価です!!	砂糖	
200cc	牛乳	牛乳			
27月	温 麦ご飯(抖)		丼の具をかけて食べよう!	米 麦	768kcal
	冷 中華サラダ	春雨 ささみ		キャベツ 胡瓜	
	マグ 中華丼	豚肉 角天 かまぼこ うずらの卵 牡蠣エキス		みかん パイナップル 黄桃	
	200cc	牛乳	牛乳	三色ゼリー	
30月	温 麦ご飯			米 麦	813kcal
	温 鰯フライ	鰯		パン粉 小麦粉 でん粉 白絞油	
	温 カラフルソテー	鶏肉		キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン	
	マグ じゃがバター	ベーコン		コーン	
200cc	牛乳	牛乳			
31月	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	冷 南瓜のサラダ	ハム	南瓜に含まれるビタミンEは、細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。	みかん パイナップル 黄桃	
	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	
	200cc	牛乳	牛乳	じゃが芋 サラダ油 カレールウ 三温糖	

- ・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。