

☆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11月分 給食献立予定表

献立のテーマ『 健康な体作りと自然の恵みの豊かな晩秋を味わう給食 』

*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。

| 給食日 | 献立名 | 赤 | | | 緑 | | | 黄色 | | | 栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|-----------|----------------------|--------------------------|--|--|-----------------------------|--|--|----------------------------|--|--|--------------------------------|
| | | 血や肉、骨になる | | | 体の調子をととのえる | | | 熱や力になる | | | |
| 1 (水) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 801kcal |
| | 温 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | | | 人参 玉葱 生姜 | | | サラダ油 三温糖 でん粉 | | | |
| | 温 小松菜ともやしの炒め物 | 鶏肉 | | | もやし 小松菜 赤ピーマン | | | サラダ油 | | | |
| 2 (木) | 温 お豆腐焼売 | 豆腐 魚肉 豆乳 ひじき | | | 玉葱 人参 枝豆 コーン | | | 砂糖 小麦粉 でん粉 | | | 33.5g |
| | マグ 飛鳥汁 | 鶏肉 木綿豆腐 米味噌 鰹出汁 牛乳 | | | ちんげん菜 人参 葱 えのき 大根 椎茸 | | | サラダ油 | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 6 (月) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 771kcal |
| | 温 サイアディア(白身魚のトマトソース) | メルルーサ | | | 人参 玉葱 しめじ にんにく トマト | | | 白絞油 サラダ油 デミグラスソース 三温糖 | | | |
| | 温 白菜のクリーム煮 | ベーコン 豆乳 | | | 白菜 人参 グリンピース | | | サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ パター | | | |
| 7 (火) | マグ ガーリックコンソメスープ | 鶏肉 | | | 人参 玉葱 青ピーマン にんにく | | | じゃが芋 | | | 28.1g |
| | 一食 角チーズ | チーズ | | | | | | | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 8 (水) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 759kcal |
| | 温 鯛の生姜煮 | 鯛 | | | 生姜 | | | 砂糖 でん粉 | | | |
| | 温 大根のべっこう煮 | 鶏肉 | | | 大根 椎茸 いんげん | | | サラダ油 三温糖 | | | |
| 9 (木) | マグ 竹輪のお茶揚げ | 竹輪 | | | 粉茶 | | | 小麦粉 白絞油 | | | 26.3g |
| | マグ もずく汁 | もずく かまぼこ いりこ出汁 木綿豆腐 | | | 人参 葱 | | | | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 10 (金) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 767kcal |
| | 温 回鍋肉 | 豚肉 牡蠣エキス 赤だし味噌 | | | キャベツ 玉葱 青ピーマン 黄ピーマン 葱 にんにく | | | サラダ油 三温糖 でん粉 | | | |
| | 温 コーン焼売 | 魚肉 豆腐 | | | コーン 玉葱 | | | でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ | | | |
| 11 (土) | マグ 中華風鶏団子スープ | 鶏肉 | | | 人参 白菜 えのき 小松菜 玉葱 | | | パン粉 でん粉 砂糖 | | | 28.6g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |
| 12 (日) | 温 がめ煮 | 鶏肉 | | | 人参 牛蒡 蓮根 竹の子 蒟蒻 椎茸 いんげん | | | 里芋 サラダ油 三温糖 | | | 811kcal |
| | 温 横助煮 | 大豆 いりこ | | | | | | 小麦粉 三温糖 白絞油 白胡麻 | | | |
| | マグ だぶ | 鶏肉 鮭 厚揚げ 鰹出汁 | | | しめじ 人参 蒟蒻 ちんげん菜 | | | でん粉 | | | |
| 13 (月) | 一食 八女茶ムース | 練乳 脱脂粉乳 | | | ほうれん草 抹茶 | | | 水あめ | | | 33.4g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | パン ミルクコッペパン | 脱脂粉乳 | | | | | | 小麦粉 砂糖 マーガリン | | | |
| 14 (火) | 温 クリームスバグティ | ベーコン 鶏肉 豆乳 | | | 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ほうれん草 | | | スバグティ オリーブ油 米粉豆乳ホワイトルウ | | | 788kcal |
| | 温 トマトオムレツ | 玉子 鶏肉 | | | トマト 玉葱 | | | でん粉 | | | |
| | 温 パフリカのソテー | ウインナー | | | 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン | | | サラダ油 | | | |
| 15 (水) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | 33.0g |
| | 温 雑穀ご飯 | | | | | | | 米 麦 玄米 赤米 黒米 あわ きび | | | |
| | 温 ひきすり | 鶏肉 豆腐 | | | 白菜 玉葱 人参 葱 えのき 蒟蒻 | | | サラダ油 三温糖 | | | |
| 16 (木) | 温 さつま芋の旨煮 | 昆布 竹輪 | | | | | | さつま芋 三温糖 | | | 781kcal |
| | マグ 沢煮椀 | 豚肉 | | | 人参 牛蒡 椎茸 しめじ もやし 葱 | | | | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 17 (金) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 836kcal |
| | 温 いわし梅煮 | いわし | | | 梅 しそ | | | 砂糖 でん粉 | | | |
| | 温 野菜の胡麻和え | 竹輪 するめ | | | キャベツ 人参 きゅうり | | | 三温糖 白胡麻 | | | |
| 18 (土) | 温 春巻 | 豚肉 牡蠣エキス | | | 竹の子 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく 椎茸 | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 春雨 白絞油 | | | 26.2g |
| | マグ さつま汁 | 鶏肉 木綿豆腐 いりこ出汁 味噌 米味噌 | | | 人参 玉葱 蒟蒻 葱 生姜 | | | さつま芋 サラダ油 | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 19 (日) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 804kcal |
| | 温 いわし梅煮 | いわし | | | 梅 しそ | | | 砂糖 でん粉 | | | |
| | 温 野菜の胡麻和え | 竹輪 するめ | | | キャベツ 人参 きゅうり | | | 三温糖 白胡麻 | | | |
| 20 (月) | 温 春巻 | 豚肉 牡蠣エキス | | | 竹の子 玉葱 人参 キャベツ 葱 生姜 にんにく 椎茸 | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 春雨 白絞油 | | | 33.0g |
| | マグ さつま汁 | 鶏肉 木綿豆腐 いりこ出汁 味噌 米味噌 | | | 人参 玉葱 蒟蒻 葱 生姜 | | | さつま芋 サラダ油 | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 21 (火) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 797kcal |
| | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 | | | 人参 玉葱 エリンギ 蒟蒻 ほうれん草 | | | サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 | | | |
| | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 胡瓜 | | | 春雨 エッグゲアマヨネーズ コールスロードレッシング | | | |
| 22 (水) | マグ じゃが芋の味噌汁 | 木綿豆腐 油揚げ 若芽 いりこ出汁 米味噌 味噌 | | | みかん パイナップル 黄桃 ライチジュレ | | | | | | 30.4g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |
| 23 (木) | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | しめじ えのき いんげん 大根 玉葱 | | | 三温糖 でん粉 | | | 787kcal |
| | 温 人参とツナの玉子とじ | 玉子 ツナ 鰹出汁 | | | 小松菜 竹の子 人参 | | | 三温糖 | | | |
| | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | | | | | | | |
| 24 (金) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | 30.9g |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |
| | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 玉葱 エリンギ 蒟蒻 ほうれん草 | | | サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 | | | |
| 25 (土) | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 胡瓜 | | | 春雨 エッグゲアマヨネーズ コールスロードレッシング | | | 780kcal |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | しめじ えのき いんげん 大根 玉葱 | | | 三温糖 でん粉 | | | |
| | 温 人参とツナの玉子とじ | 玉子 ツナ 鰹出汁 | | | 小松菜 竹の子 人参 | | | 三温糖 | | | |
| 26 (日) | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | | | | | | | 33.7g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |
| 27 (月) | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 玉葱 エリンギ 蒟蒻 ほうれん草 | | | サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 | | | 782kcal |
| | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 胡瓜 | | | 春雨 エッグゲアマヨネーズ コールスロードレッシング | | | |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | しめじ えのき いんげん 大根 玉葱 | | | 三温糖 でん粉 | | | |
| 28 (火) | 温 人参とツナの玉子とじ | 玉子 ツナ 鰹出汁 | | | 小松菜 竹の子 人参 | | | 三温糖 | | | 33.7g |
| | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | | | | | | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 29 (水) | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | 804kcal |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | しめじ えのき いんげん 大根 玉葱 | | | 三温糖 でん粉 | | | |
| | 温 人参とツナの玉子とじ | 玉子 ツナ 鰹出汁 | | | 小松菜 竹の子 人参 | | | 三温糖 | | | |
| 30 (木) | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | | | | | | | 33.7g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |
| 31 (金) | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 玉葱 エリンギ 蒟蒻 ほうれん草 | | | サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉 | | | 782kcal |
| | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 人参 胡瓜 | | | 春雨 エッグゲアマヨネーズ コールスロードレッシング | | | |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | しめじ えのき いんげん 大根 玉葱 | | | 三温糖 でん粉 | | | |
| 12 (月) | マグ じゃが芋の味噌汁 | 木綿豆腐 油揚げ 若芽 いりこ出汁 米味噌 味噌 | | | みかん パイナップル 黄桃 ライチジュレ | | | | | | 30.4g |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | | | | | 米 麦 | | | |

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
- 🍄 … かきを使用した料理
- 🍌 … 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



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。
和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。

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 (木) | パン 米粉パン | 脱脂粉乳 | | | 766kcal | |
| | 温 きびなご黒胡麻フライ | きびなご | きびなごは骨ごと食べることとてカルシウムをたくさん摂ることができます。また、骨の生成に欠かせないリンも豊富に含まれています。 | 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン | | |
| | 温 レンズ豆のカレー炒め | 豚肉 | 玉葱 人参 レンズ豆 枝豆 | パン粉 小麦粉 黒胡麻 菜種油 | | |
| 17 (金) | マグ 冬野菜のシチュー | 鶏肉 豆乳 | | | 35.4g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | | |
| 20 (月) | 温 高野豆腐の八目煮 | 豚肉 白す干 高野豆腐 | | | 792kcal | |
| | 温 ナゲット | 鶏肉 | にんにく | 三温糖 | | |
| | マグ のっぺい汁 | 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 麩 いりこ出汁 | | | | パン粉 小麦粉 菜種油 でん粉 白絞油 |
| 21 (火) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | 32.3g | |
| | 温 麦ご飯 | カレーをかけて食べよう! | | 米 麦 | | |
| | マグ 厚揚げカレー | 豚肉 厚揚げ | ごぼうは腸内環境をバランスよく整える効果が期待できます。ごぼうを食べてお腹の調子を整えましょう。 | 玉葱 にんにく りんごピューレ グリンピース | | サラダ油 カレールウ |
| 22 (水) | 冷 ごぼうサラダ | するめ | | | 839kcal | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | | |
| 23 (木) | 温 フルーツチキン | 鶏肉 大豆 | | | 797kcal | |
| | 温 ブロccoliとコーン | | キャベツから発見されたことで有名なビタミンシは、腸内の粘膜の新陳代謝を活性化するとされています。 | 玉葱 レーズン 青ピーマン 生姜 | | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 24 (金) | マグ キャベツとソーセージのスープ | ウインナー | | | 28.0g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 温 五目炒飯 | 豚肉 玉子 | | | | 玉葱 レーズン 青ピーマン 生姜 |
| 25 (土) | 温 中華麺 | | | | 819kcal | |
| | 温 ぎょうざ | 豚肉 味噌 大豆 | | | | じゃが芋 でん粉 白絞油 サラダ油 三温糖 |
| | マグ 豚骨ラーメンスープ | 豚肉 豚骨スープ | | | | 玉葱 にんにく りんごピューレ グリンピース |
| 26 (日) | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | 28.7g | |
| | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | | |
| | 温 さば缶ご飯 | 鯖 油揚げ | | | | 玉葱 人参 生姜 ちんげん菜 |
| 27 (月) | 温 カレーポテトコロッケ | 豚肉 | | | 788kcal | |
| | 温 野菜としめじの炒め物 | ツナ | | | | じゃが芋 砂糖 大豆油 パン粉 でん粉 白絞油 |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 28 (火) | マグ 豆腐の味噌汁 | 木綿豆腐 油揚げ 若芽 いりこ出汁 米味噌 味噌 | | | 27.9g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 温 麦ご飯 | | | 米 麦 | | |
| 29 (水) | 温 韓国風肉じゃが | 豚肉 | | | 784kcal | |
| | 温 にんじん焼売 | 魚肉 | | | | 玉葱 蒟蒻 人参 にんにく いんげん |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 30 (木) | 温 わかめスープ | わかめ | | | 26.2g | |
| | 一食 ももゼリー | | | | | 玉葱 人参 |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | でん粉 砂糖 胡麻油 小麦粉 |
| 31 (金) | パン ワンロフパン | 脱脂粉乳 | | | 797kcal | |
| | 一食 梅ジャム | | | | | えのき 葱 竹の子 |
| | 温 サーモンフライ | 鮭 | | | | もも |
| 12 (月) | 温 アスパラのソテー | ハム | | | 33.0g | |
| | マグ かぶのシチュー | あさり 貝柱 ベーコン 豆乳 | | | | でん粉 |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 13 (火) | 温 麦ご飯 | | | | 804kcal | |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | | 米 麦 |
| | 温 人参とツナの玉子とじ | 玉子 ツナ 鰹出汁 | | | | もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや |
| 14 (水) | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | 33.7g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | 胡麻油 三温糖 でん粉 |
| | 温 麦ご飯 | | | | | 米 麦 |
| 15 (木) | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 782kcal | |
| | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | | 人参 |
| | 温 厚揚げの中華煮 | 豚肉 厚揚げ なるこ | | | | 上白糖 でん粉 サラダ油 三温糖 |
| 16 (金) | マグ 千切大根のスープ | 鶏肉 | | | 33.7g | |
| | 200cc 牛乳 | 牛乳 | | | | 干切大根 人参 椎茸 にんにく パセリ |
| | 温 麦ご飯 | | | | | オリーブ油 |
| 17 (土) | 温 鶏肉の味噌焼き | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | 782kcal | |
| | 温 野菜と白す干の胡麻炒め | 鶏肉 味噌 赤だし味噌 | | | | 米 麦 |