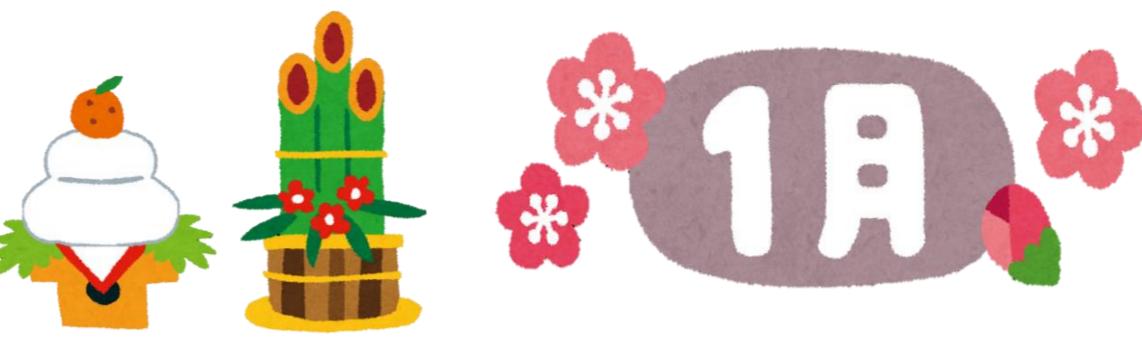


令和7年度1月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 給食週間とともに郷土の食文化を学ぶ給食 』

☆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。

*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。



あけましておめでとうございます。今年も安全・安心でおいしい給食を作っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。3学期に入ると寒さが一段と厳しくなります。布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝と早起きを心がけ、体調管理に気をつけて、3学期も元気に過ごしましょう。

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	緑	黄色	
9(金)	温 麦ご飯				830kcal
	紅白煮なます	ごま油 揚げ	切干大根 蓮根 人参	砂糖 白ごま	
	ぶりの照り焼き	ぶり	生姜	砂糖 でん粉	
	千草焼き	玉子 鶏肉 チーズ 鰹出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 菜種油 砂糖 でん粉	
	マグ 博多雑煮	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 鰹出汁	大根 椎茸 小松菜	白玉餅	
	200cc 牛乳	牛乳			
13(火)	温 麦ご飯				793kcal
	高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐	郷土料理☆石狩鍋	石狩鍋は、生鮭を主な材料とし味噌で調味	
	鶏肉の漬け焼き	鶏肉	にんにく 生姜	砂糖 油	
	プロッコリーの炒め物	プロッコリー	人参	油	
	マグ 石狩鍋	鮭 いりこ出汁 味噌 バター	人参 大根 白菜 えのきだけ コーン 小葱	じゃが芋	
	200cc 牛乳	牛乳			
14(水)	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	766kcal
	一食 マーシャルピーンズ	大豆 ココア 牛乳		砂糖 油	
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 パセリ	油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 パン粉	
	カリフラワーと枝豆のソテー	鮭	カリフラワー コーン 枝豆	油	
	スパゲティソテー	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油	
	マグ コンソメスープ	がら(出汁)	人参 玉葱 キャベツ 小松菜	じゃが芋	
	200cc 牛乳	牛乳			
15(木)	温 高菜炒飯	ワインナー	高菜 コーン	米 麦 油 胡麻油	805kcal
	中華麺			中華麺 胡麻油	
	チンゲン菜の炒め物	ペーパン	チンゲン菜 人参	油	
	ひじき焼壳	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	
	マグ ちゃんぽん	豚肉 薄鮮 豚骨(出汁)	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 椎茸	油	
	200cc 牛乳	牛乳			
16(金)	温 麦ご飯			米 麦	872kcal
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 茄子 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
	ひじきの炒め煮	油 揚げ ひじき	蓮根	油 砂糖	
	マグ 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 椎茸	油	
	一食 カスタードプリン			砂糖 さつま芋 玄米 油	
	200cc 牛乳	牛乳			
19(月)	温 麦ご飯			米 麦	816kcal
	マグ 豚丼	豚肉	玉葱 人参 エリンギ 小葱	砂糖 油	
	大豆とツナのサラダ	大豆 鮭	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグケアマヨネーズ	
	オレンジ		オレンジ		
	200cc 牛乳	牛乳			
20(火)	温 麦ご飯			米 麦	813kcal
	ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	
	南瓜の煮物		南瓜	砂糖	
	ピーマンの胡麻炒め	ハム	青ピーマン 黄ピーマン	胡麻油	
	マグ さつま汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 大根 牛蒡 人参	さつま芋 油	
	200cc 牛乳	牛乳			
21(水)	温 麦ご飯			米 麦	796kcal
	すき焼き	牛肉 豆腐	白菜 茄子 玉葱 根深葱 えのきだけ	人参 絹さや 油 砂糖	
	れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	油 小麦粉	
	マグ きのこ汁	鶏肉 いりこ出汁 昆布出汁	人参 しめじ 椎茸 エリンギ 小葱		
	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	緑	黄色	
22(木)	温 麦ご飯 カレーをかけて食べよう！				861kcal
	マグ チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト グリーンピース	じゃが芋 油 カレールウ	
	冷 マカロニサラダ	ハム	玉葱 人参 胡瓜 コーン	マカロニ エッグケアマヨネーズ 砂糖	
	フルーツ和え			みかん パイン 黄桃	27.4g
	200cc 牛乳	牛乳			
23(金)	温 麦ご飯				780kcal
	玉子焼き	玉子 鰹出汁 ゼラチン			
	温 鮭の塩焼き	鮭			
	金平ごぼう	金平ごぼう	牛蒡 人参 茄子 いんげん	油 砂糖 白胡麻 胡麻油	
	マグ すいとん	油 揚げ 鰹出汁 昆布出汁	南瓜 人参 大根 蓮根 しめじ 根深葱	すいとん	30.2g
	200cc 牛乳	牛乳			
26(月)	温 麦ご飯				832kcal
	いわしのみぞれ煮	鰯		大根	
	温 キャベツ入りつくね	鶏肉 鰯 えんどう豆	キャベツ 生姜	油 でん粉 砂糖	
	白菜の炒め煮	鰯	白菜 人参	油	
	マグ おでん	鶏肉 竹輪 厚揚げ 昆布出汁 がら(出汁)	大根 茄子	里芋	30.2g
	200cc 牛乳	牛乳			
27(火)	パン ライ麦パン	牛乳	世界の料理☆ボルシチ	小麦粉 ライ麦 黒砂糖	779kcal
	一食 いちごジャム		ボルシチはロシアの伝統的な料理。世界三大スイーツとして多くの国で好まれています。	苺 りんご 水飴 砂糖	
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	油 でん粉	
	ひよこ豆とコーンのソテー	ウインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
	マグ ボルシチ	牛肉	人参 玉葱 キャベツ トマト	じゃが芋 油 砂糖	31.4g
	200cc 牛乳	牛乳			
28(水)	温 麦ご飯			米 麦	876kcal
	回鍋肉	豚肉 オイスターソース 赤だし味噌	キャベツ 玉葱 青ピーマン 根深葱 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	油 砂糖 でん粉 胡麻油	
	春巻き	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 水飴 油	
	マグ 春雨スープ	鶏肉 豚肉 がら(出汁) 昆布出汁 いりこ出汁	玉葱 人参 椎茸 えのきだけ チンゲン菜	パン粉 でん粉 春雨	29.0g
	200cc 牛乳	牛乳			
29(木)	温 麦ご飯			米 麦	809kcal
	野菜炒め	ペーパン	キャベツ 人参 青ピーマン	油	
	温 鮭の塩麹焼き	鰯		砂糖	
	ひじきの手作りぶりかけ	鰯	胡麻油 砂糖 白胡麻		
	マグ 沢煮椀	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 茄子 小葱	油	
	一食 みかんゼリー		みかん	砂糖 水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
30(金)	温 麦ご飯 ハヤシライスの具をかけて食べよう！			米 麦	820kcal
	マグ ハヤシライス	豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト テミグラスソース ハヤシルウ	油 砂糖	
	冷 ハニーサラダ	ハム	人参 キャベツ 胡瓜 レモン	砂糖 油	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン 黄桃	砂糖	27.6g
	200cc 牛乳	牛乳			

- 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違います。学校行事をご確認いただきますようお願いします。
- 食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。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。