

令和8年度4月分 宇美町立中学校給食献立予定表

今月の目標 『 春の季節を伝える給食 』

☆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。

*物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。



春の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。毎日元気に学校生活を送れるように、安全・安心な給食を作っていきたいと思います。新年度の給食は、10日（金）からスタートします。

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	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
10 (金)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal	
	マグ ボークカレー	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ		
	冷 春キャベツのサラダ	ハム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖 油		
	200cc 牛乳	牛乳	甘夏みかん	砂糖		
13 (月)	温 麦ご飯			米 麦	788kcal	
	ホキフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉 油		
	温 とろろの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁 粉末凍豆腐	白菜 人参 椎茸 小葱	油 砂糖		
	いんげんのごま油炒め		いんげん 人参	胡麻油 砂糖		
200cc 牛乳	牛乳	はりはり汁	豚肉 鰹出汁 昆布出汁	玉葱 しめじ 水菜	31.9g	
14 (火)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal	
	温 肉じゃが	豚肉 いろこ出汁	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖		
	ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹		胡麻油 砂糖		
	200cc 牛乳	牛乳	マグ 赤だし味噌汁	厚揚げ 若芽 いろこ出汁 赤だし味噌		えのきたけ 小葱
15 (水)	温 麦ご飯			米 麦	777kcal	
	いわしのおかか煮	鰯 鰹		砂糖 でん粉		
	温 野菜炒め	鶏肉	キャベツ 人参 コーン チンゲン菜	油 でん粉		
	ひじきの揚げ焼売	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 油		
200cc 牛乳	牛乳	マグ 小松菜と油揚げのすまし汁	油揚げ いろこ出汁 昆布出汁	小松菜 人参 えのきたけ	30.3g	
16 (木)	パン 食パン	牛乳		マーガリン 小麦粉 砂糖	778kcal	
	一食 いちごジャム		いちご	砂糖 水飴		
	温 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		
	200cc 牛乳	牛乳	温 カリフラワーと枝豆のソテー	鰾		カリフラワー コーン 枝豆
17 (金)	温 麦ご飯			米 麦	778kcal	
	豚肉と厚揚げのあんかけ	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 エリンギ 生姜 にんにく 絹さや	油 砂糖 でん粉		
	温 キャベツとハムの炒め物	ハム	キャベツ しめじ 人参	油		
	200cc 牛乳	牛乳	マグ 鶏団子汁	鶏肉 大豆 たらこ (出汁)		玉葱 キャベツ 生姜 人参 大根 えのきたけ チンゲン菜
20 (月)	給食なし					

郷土料理☆チキン南蛮
宮崎発祥の鶏料理
甘酸っぱいタレと
タルタルソース
でご飯がすすみます。

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			
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる			
21 (火)	温 麦ご飯			米 麦	839kcal		
	温 ジャージャン豆腐	豚肉 大豆 厚揚げ 赤だし味噌 味噌	生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 根菜類 椎茸 いんげん	油 砂糖 胡麻油 でん粉			
	200cc 牛乳	牛乳	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆		キャベツ 玉葱 たらこ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油
	200cc 牛乳	牛乳	マグ 中華スープ	豚肉 たらこ (出汁)		にんにく 生姜 もやし チンゲン菜	胡麻油
22 (水)	温 麦ご飯			米 麦	765kcal		
	温 チキン南蛮	鶏肉	玉葱 人参 赤ピーマン	小麦粉 でん粉 油 砂糖			
	温 ブロッコリーとハムの炒め物	ハム	ブロッコリー カリフラワー	油			
	200cc 牛乳	牛乳	マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁		小葱 人参	28.0g
23 (木)	温 麦ご飯			米 麦	807kcal		
	マグ 豚丼	豚肉	玉葱 蒟蒻 人参 枝豆	油 砂糖			
	200cc 牛乳	牛乳	冷 大豆とツナのサラダ	大豆 鰾		胡瓜 キャベツ 玉葱	エッグケアマヨネーズ
	200cc 牛乳	牛乳	オレンジ	オレンジ			30.1g
24 (金)	温 梅しご飯		しそ	米 麦	822kcal		
	温 いわしのフライ	鰯	生姜	水飴 砂糖 でん粉 じゃが芋 玄米粉 パン粉 油			
	200cc 牛乳	牛乳	温 うどん麺			うどん麺	
	200cc 牛乳	牛乳	温 野菜炒め	鶏肉 若芽 いろこ出汁 鰹出汁		玉葱 キャベツ 人参	油
27 (月)	温 麦ご飯			米 麦	771kcal		
	温 鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌		油 砂糖			
	200cc 牛乳	牛乳	温 小松菜の炒め物	鰾		小松菜 人参	油
	200cc 牛乳	牛乳	マグ 豆乳味噌汁	豆腐 油揚げ いろこ出汁 豆乳 味噌		人参 玉葱 キャベツ 根菜類 えのきたけ	30.5g
28 (火)	温 麦ご飯			米 麦	850kcal		
	温 鯖のカレーソース	鯖		でん粉 油 砂糖			
	200cc 牛乳	牛乳	温 浦上そば	豚肉		もやし 牛蒡 人参	油 砂糖
	200cc 牛乳	牛乳	温 じゃが芋入り平つくね	鶏肉 鰹 えんどう豆		キャベツ 生姜	油 でん粉 砂糖
30 (木)	パン ミルクコッパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	830kcal		
	温 ハンバーグとトマトソース	豚肉 鶏肉 たらこ (出汁)	玉葱 エリンギ えのきたけ マッシュルーム トマト	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース			
	200cc 牛乳	牛乳	温 ジャーマンポテト	ベーコン		じゃが芋 オリーブ油	
	200cc 牛乳	牛乳	温 ほうれん草とコーンのソテー	ハム		コーン ほうれん草	油
20 (月)	給食なし						

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。