

令和8年度5月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 成長期に必要な栄養素を知る食事 』



新学期がはじまり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？
この時期は、4月の緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わりめで疲れが出やすくなります。
1日を元気に過ごすために、バランスのよい食事と十分な睡眠で体調を崩さないように心がけましょう。

宇美町教育委員会

☆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。

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	
1 (金)	温 麦ご飯			米 麦	811kcal
	マグ 中華丼	豚肉 蒲鉾 オイスターソース	玉葱 人参 白菜 筍 椎茸 木耳	油 胡麻油 砂糖 でん粉	
	冷 ひじきとほうれん草のマヨサラダ	ひじき 鮎	ほうれん草 人参 大根	砂糖 エッグケアマヨネーズ	
	冷 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン 桃	砂糖	
200cc	牛乳	牛乳		28.5g	
7 (木)	温 山菜ご飯	鶏肉	人参 わらび ぜんまい 絹さや	米 もち麦 砂糖	837kcal
	冷 水菜と切干大根のサラダ	鮎	切干大根 水菜 コーン	油 砂糖 白胡麻	
	マグ みかん缶		みかん	砂糖	
	マグ 豚汁	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱	さつま芋 油 胡麻油	
一食 たい焼き		小豆	小麦粉 砂糖 水飴	29.0g	
200cc	牛乳	牛乳			
8 (金)	温 麦ご飯			米 麦	798kcal
	温 高野豆腐の八目煮	豚肉 高野豆腐	大根 玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや	砂糖	
	温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青さ		小麦粉 油	
	マグ すまし汁	油揚げ はんぺん いりこ出汁 昆布出汁	人参 しめじ 椎茸 小松菜		
200cc	牛乳	牛乳			
11 (月)	温 麦ご飯			米 麦	786kcal
	温 ジャガ芋のそぼろ煮	豚肉 鰹出汁 味噌	生姜 枝豆	油 ジャガ芋 砂糖 でん粉	
	温 さばの照焼き	さば	生姜	油 砂糖 でん粉	
	温 蓮根の甘辛炒め	油揚げ	蓮根 蒟蒻 人参 青ピーマン	油 砂糖	
マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁	人参 小葱		34.7g	
200cc	牛乳	牛乳			
12 (火)	パン ミルク食パン			小麦粉 砂糖 マーガリン	767kcal
	温 デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 がら(出汁)	玉葱 マッシュルーム トマト パセリ	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース	
	温 いんげんのソテー		いんげん しめじ コーン 赤ピーマン	油	
	マグ チキンと野菜の豆乳スープ	鶏肉 豆乳	チンゲン菜 玉葱 人参 コーン	油	
一食 ライチゼリー		ライチ	砂糖	34.3g	
200cc	牛乳	牛乳			
13 (水)	温 高菜炒飯	豚肉	高菜 コーン	米 麦 油 胡麻油	792kcal
	温 中華麺			中華麺 胡麻油	
	温 チンゲン菜の炒め物	チキンハム	チンゲン菜 人参	油	
	温 ひじき焼売	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 ジャガ芋 砂糖 小麦粉	
マグ ちゃんぽん	豚肉 蒲鉾 豚骨(出汁)	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 椎茸	油	31.3g	
200cc	牛乳	牛乳			
14 (木)	温 麦ご飯			米 麦	804kcal
	温 鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉 味噌	根深葱 にんにく 生姜	油 砂糖	
	温 れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 油	
	温 野菜ともやしの炒め物	鶏肉	もやし チンゲン菜 青ピーマン	油	
マグ タイピーエン	豚肉 がら(出汁)	人参 玉葱 椎茸 筍 木耳 生姜 小松菜	春雨 油	33.7g	
200cc	牛乳	牛乳			
15 (金)	温 麦ご飯			米 麦	793kcal
	温 ブルコギ	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖	
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 なら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	
	マグ 春雨スープ	ハム いりこ出汁 がら(出汁)	人参 木耳 チンゲン菜 キャベツ	春雨	
200cc	牛乳	牛乳			
19 (火)	温 麦ご飯			米 麦	830kcal
	マグ トマトカレー	鶏肉	玉葱 南瓜 人参 にんにく トマト	油 カレールウ 砂糖	
	温 とんかつ	豚肉 大豆		でん粉 パン粉 油 砂糖	
	温 ツナといんげんのソテー	鮎	いんげん 人参	油	
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	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
20 (水)	温 麦ご飯			米 麦	770kcal
	温 ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	
	温 南瓜の煮物		南瓜	砂糖	
	温 ピーマンの胡麻油炒め	鶏肉	青ピーマン 黄ピーマン	胡麻油	
200cc	牛乳	豆腐 若芽 油揚げ いりこ出汁 味噌	白菜 小葱		26.2g
200cc	牛乳	牛乳			
21 (木)	パン ミルクコッパン			小麦粉 砂糖 マーガリン	794kcal
	温 ナポリタン		ベーコン	玉葱 青ピーマン エリンギ トマト	
	温 ブロッコリーのソテー		ハム	ブロッコリー コーン	
	温 鶏肉のマヨマスタード焼き		鶏肉		
200cc	牛乳	ワインナー がら(出汁)	人参 玉葱 カリフラワー キャベツ	じゃが芋	36.0g
200cc	牛乳	牛乳			
22 (金)	温 麦ご飯			米 麦	844kcal
	温 さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でん粉	
	温 れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	小麦粉 油	
	温 厚焼玉子		卵	大豆油 油 砂糖 でん粉	
200cc	牛乳	豚肉 いりこ出汁 味噌	人参 大根 白菜 小葱	さつま芋 油 すいとん	27.9g
200cc	牛乳	牛乳			
25 (月)	温 麦ご飯			米 麦	863kcal
	温 ガバオライス	鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 青ピーマン 赤ピーマン にんにく バジル	油 砂糖	
	温 ブロッコリーの炒め物		ハム	ブロッコリー 黄ピーマン	
	温 春巻き	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	
200cc	牛乳	鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 もやし なら	ビーフン 胡麻油	34.2g
200cc	牛乳	牛乳			
26 (火)	温 麦ご飯			米 麦	826kcal
	温 いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖 でん粉	
	温 南瓜のそぼろ煮	豚肉	南瓜 枝豆	砂糖 でん粉	
	温 チンゲン菜の炒め物		ハム	チンゲン菜 人参 えのきたけ	
200cc	牛乳	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 根深葱 椎茸	油	31.4g
200cc	牛乳	牛乳			
27 (水)	温 麦ご飯			米 麦	810kcal
	温 ビビンバ	牛肉 豚肉 卵	にんにく ぜんまい 人参 生姜 にんにく キムチ ほうれん草	油 胡麻油 砂糖 でん粉	
	温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 なら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	
	マグ ワンタンスープ	鶏肉 若芽 がら(出汁)	えのきたけ チンゲン菜	ワンタン 胡麻油	
200cc	牛乳	牛乳			
28 (木)	パン ワンローフ食パン			小麦粉 砂糖 マーガリン	830kcal
	一食 いちじくジャム		いちじく	砂糖 水飴	
	温 キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 油 米粉	
	温 ブロッコリーのソテー		ハム	ブロッコリー コーン	
200cc	牛乳	豚肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト グリンピース	じゃが芋 オリーブ油 ハヤシルワ デミグラスソース 砂糖	32.6g
200cc	牛乳	牛乳			
29 (金)	温 麦ご飯			米 麦	742kcal
	温 がめ煮	鶏肉	人参 牛蒡 蓮根 蒟蒻 椎茸 いんげん	油 里芋 砂糖	
	温 小松菜の炒め物		ハム	小松菜 人参	
	マグ 白菜のすまし汁	油揚げ 鰹出汁 昆布出汁	白菜 人参 しめじ	油	
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。