

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)	給食なし				
7 (木)	温 山菜ご飯 冷 水菜と切干大根のサラダ みかん缶 マグ 豚汁 一食 たい焼き 200cc 牛乳	鶏肉 鯖 みかん 豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌 小豆 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 もち麦 砂糖 油 砂糖 白胡麻 砂糖 さつま芋 油 胡麻油 小麦粉 砂糖 水飴	837kcal 29.0g
8 (金)	温 麦ご飯 温 高野豆腐の八目煮 竹輪の磯辺揚げ マグ すまし汁 200cc 牛乳	豚肉 高野豆腐 竹輪 青さ 油揚げ はんぺん いりこ出汁 昆布出汁 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 大根 玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや 人参 しめじ 椎茸 小松菜	米 麦 砂糖 小麦粉 油	798kcal 30.8g
11 (月)	温 麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 温 さばの照焼き 蓮根の甘辛炒め マグ もずく汁 200cc 牛乳	豚肉 鰹出汁 味噌 さば 油揚げ もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁 牛乳	生姜 枝豆 生姜 蓮根 蒟蒻 人参 青ピーマン 人参 小葱	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	786kcal 34.7g
12 (火)	パン ミルク食パン 温 デミグラスソースハンバーグ いんげんのソテー マグ チキンと野菜の豆乳スープ 一食 ライチゼリー 200cc 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 がら（出汁） いんげん しめじ コーン 赤ピーマン 鶏肉 豆乳 ライチ	玉葱 マッシュルーム トマト パセリ いんげん しめじ コーン 赤ピーマン	小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 油 でん粉 デミグラスソース 油 砂糖	767kcal 34.3g
13 (水)	温 高菜炒飯 中華麺 温 チンゲン菜の炒め物 ひじき焼売 マグ ちゃんぽん 200cc 牛乳	豚肉 チキンハム 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉 蒲鉾 豚骨（出汁） 牛乳	高菜 コーン チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 椎茸	米 麦 油 胡麻油 中華麺 胡麻油 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	792kcal 31.3g
14 (木)	温 麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 温 れんこん入り平つくね 野菜ともやしの炒め物 マグ タイビーエン 200cc 牛乳	鶏肉 味噌 鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉 がら（出汁） 牛乳	根深葱 にんにく 生姜 玉葱 蓮根 生姜 もやし チンゲン菜 青ピーマン 人参 玉葱 椎茸 筍 木耳 生姜 小松菜	米 麦 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 油 油 春雨 油	804kcal 33.7g
15 (金)	温 麦ご飯 フルコギ 温 ぎょうざ マグ 春雨スープ 200cc 牛乳	豚肉 豚肉 味噌 大豆 ハム いりこ出汁 がら（出汁） 牛乳	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 なら 生姜 にんにく 人参 木耳 チンゲン菜 キャベツ	米 麦 胡麻油 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油 春雨	793kcal 30.6g
19 (火)	温 麦ご飯 マグ トマトカレー 温 とんかつ ツナといんげんのソテー 200cc 牛乳	鶏肉 鶏肉 大豆 鯖 牛乳	玉葱 南瓜 人参 にんにく トマト いんげん 人参	米 麦 油 カレールー 砂糖 でん粉 パン粉 油 砂糖 油	830kcal 29.0g

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 ホキ天玉揚げ 温 南瓜の煮物 ピーマンの胡麻油炒め マグ 白菜の味噌汁 200cc 牛乳	鶏肉 豆腐 若芽 油揚げ いりこ出汁 味噌 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 小麦粉 大豆 小麦粉 大豆 青ピーマン 黄ピーマン 白菜 小葱	770kcal 26.2g
21 (木)	パン ミルクコッパン ナポリタン 温 ブロッコリーのソテー 鶏肉のマヨマスタード焼き マグ ポトフ 200cc 牛乳	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 ウィンナー がら（出汁） 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	小麦粉 砂糖 マーガリン スライスチーズ オリーブ油 ブロッコリー コーン エッグケファマヨネーズ 人参 玉葱 カリフラワー キャベツ	794kcal 36.0g
22 (金)	温 麦ご飯 さんまのみぞれ煮 温 れんこんのムニエル 厚焼玉子 マグ だご汁 200cc 牛乳	さんま 鶏肉 卵 豚肉 いりこ出汁 味噌 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 油 大豆油 油 砂糖 でん粉 さつま芋 油 すいとん	844kcal 27.9g
25 (月)	温 麦ご飯 ガバオライス 温 ブロッコリーの炒め物 春巻き マグ フォー 200cc 牛乳	鶏肉 オイスターソース ハム 豚肉 鶏肉 オイスターソース 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 油 砂糖 ブロッコリー 黄ピーマン 油 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 玉葱 人参 もやし なら ビーフン 胡麻油	863kcal 34.2g
26 (火)	温 麦ご飯 いわしの生姜煮 温 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 マグ 味噌けんちん汁 200cc 牛乳	いわし 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 油 油	826kcal 31.4g
27 (水)	温 麦ご飯 温 ビビンバ ぎょうざ マグ ワンタンスープ 200cc 牛乳	牛肉 豚肉 卵 豚肉 味噌 大豆 鶏肉 若芽 がら（出汁） 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 油 胡麻油 砂糖 でん粉 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 ワンタン 胡麻油	810kcal 32.3g
28 (木)	パン ワンローフ食パン 一食 いちじくジャム キャベツメンチカツ 温 ブロッコリーのソテー マグ ボークビーンズ 200cc 牛乳	牛乳 いちじく 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 豚肉 白いんげん豆 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	小麦粉 砂糖 マーガリン 砂糖 水飴 パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 油 米粉 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト デミグラスソース 砂糖	830kcal 32.6g
29 (金)	温 麦ご飯 温 がめ煮 小松菜の炒め物 マグ 白菜のすまし汁 200cc 牛乳	鶏肉 ハム 油揚げ 鰹出汁 昆布出汁 牛乳	人参 わらび ぜんまい 絹さや 切干大根 水菜 コーン みかん 人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 小葱 さつま芋 油 胡麻油	米 麦 鶏肉 小松菜 人参 白菜 人参 しめじ	742kcal 29.0g

・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。