

☆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8年度6月分 宇美町立中学校給食献立予定

献立のテーマ 『 骨や歯を丈夫にするためにカルシウムについて学ぶ給食 』

\*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	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月	温 麦ご飯			米 麦	819kcal
	温 鶏すき	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 蒟蒻 人参 根菜類 しめじ	油 砂糖	
	温 きびなご黒ごまフライ	きびなご	玉葱	パン粉 小麦粉 黒胡麻 油	
	温 焼売	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
2月	マグ 小松菜の味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	小松菜 葱		32.6g
	200 CC 牛乳	牛乳			
3月	温 麦ご飯			米 麦	775kcal
	温 あじの塩焼き	あじ	かぼす	油	
	温 茎わかめの金平	茎わかめ 角天	蒟蒻 人参 いんげん	油 砂糖 胡麻油	
	温 炒り豆腐	豆腐 鰹	玉葱 人参 枝豆	油 砂糖	
4月	マグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ出汁	人参 小松菜 牛蒡 椎茸 葱	じゃが芋 葱 油 でん粉	33.3g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	801kcal
	温 酢豚	豚肉	にんにく 人参 玉葱 青ピーマン 葱 椎茸 トマト	でん粉 油 砂糖 胡麻油	
温 中華炒め		チンゲン菜 もやし 人参 コーン 木耳	胡麻油		
マグ 鶏団子スープ	鶏肉 大豆 がら出汁	玉葱 にら にんにく 人参 大根 えのきだけ チンゲン菜	パン粉 胡麻油 砂糖 でん粉		
5月	一食 ミニフィッシュ	いわし		砂糖 胡麻 でん粉	28.2g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	840kcal
	温 スタミナ丼	豚肉	玉葱 根菜類 もやし しめじ 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖	
温 ブロッコリーのあんかけ	鶏肉	ブロッコリー	砂糖 でん粉		
冷 マカロニサラダ	ハム	人参 胡瓜 玉葱 コーン	マカロニ エッグクアマヨネーズ		
8月	200 CC 牛乳	牛乳	みかん バイナップル 桃	砂糖	28.1g
	温 麦ご飯			米 麦	840kcal
	温 鶏肉と根菜の旨煮	鶏肉	生姜 牛蒡 人参 蓮根 絹さや 蒟蒻	油 砂糖	
	温 発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆 鰹	玉葱	パン粉 でん粉 玄米 砂糖	
マグ すまし汁	油揚げ 若芽 鰹出汁 昆布出汁	えのきだけ 葱 しめじ	白玉餅	31.9g	
200 CC 牛乳	牛乳				
9月 弁当の日					
10月	温 麦ご飯			米 麦	779kcal
	温 白身魚の野菜あんかけ	メルルーサ	人参 玉葱 エリンギ 青ピーマン 木耳	油 砂糖 でん粉	
	温 南瓜のいとこ煮	小豆	南瓜	砂糖	
	マグ ワンタンスープ	豚肉 いりこ出汁 がら出汁	にんにく 生姜 もやし 小松菜	胡麻油 ワンタン	
11月	200 CC 牛乳	牛乳			29.3g
	温 麦ご飯			米 麦	822kcal
	温 豚キムチ	豚肉	キャベツ にら キムチ	油	
	温 春巻き	豚肉	人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸	油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	
温 野菜の胡麻炒め	蒟	小松菜 人参	胡麻油		
12月	マグ わかめスープ	鶏肉 若芽 豆腐 鰹出汁 昆布出汁	えのきだけ 玉葱	白胡麻	29.5g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	831kcal
	温 いわしの梅煮	いわし	梅	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 野菜炒め	豚肉 鶏肉	白菜 人参 青ピーマン	油		
1月	マグ じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 若芽 いりこ出汁 味噌	玉葱 人参 葱	じゃが芋	28.0g
	一食 日向夏みかんゼリー		日向夏	砂糖 水あめ	
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	820kcal
温 白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱 パセリ	油 エッグクアマヨネーズ オリーブ油 パン粉		
温 豚肉のオイスターソース炒め	豚肉 オイスターソース	チンゲン菜 人参 生姜	油		
温 野菜の玉子焼き	卵 いりこ出汁	小松菜 えのきだけ 人参 葱	でん粉 砂糖 油		
2月	マグ だご汁	豚肉 いりこ出汁 味噌	人参 大根 白菜 葱	さつま芋 油 白玉餅	31.4g
	200 CC 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
- ・・・エビを使用した料理
- ・・・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



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	
16日	温 枝豆コーンご飯		枝豆 コーン	米 麦	787kcal
	温 炒り鶏	鶏肉	蒟蒻 人参 葱 牛蒡 蓮根 いんげん	油 砂糖	
	温 さんまのみぞれ煮	さんま		砂糖 でん粉	
	マグ もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁	人参 葱		
17日	200 CC 牛乳	牛乳			34.1g
	温 麦ご飯			米 麦	791kcal
	温 肉じゃが	豚肉	蒟蒻 いんげん 玉葱 人参	じゃが芋 油 砂糖	
	温 竹輪とにんにくの芽の炒め物	竹輪	にんにくの芽 にんにく 生姜	胡麻油	
マグ 赤だし味噌汁	厚揚げ 若芽 いりこ出汁 赤だし味噌	えのきだけ 小松菜			
18日	200 CC 牛乳	牛乳			29.4g
	パン 食パン(県産小麦)			小麦粉 マーガリン 砂糖	800kcal
	温 マスタードチキン	鶏肉		油 砂糖	
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ワインナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油	
マグ ミネストローネ	人参 玉葱 セロリ キャベツ トマト	パセリ			
19日	一食 豆乳ムース	豆乳		水あめ 砂糖 油	34.8g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	850kcal
	温 厚焼玉子	卵 鰹出汁 セラチン		油 砂糖	
温 さけの塩焼き	さけ				
温 金平ごぼう		牛蒡 人参 蒟蒻 いんげん	油 砂糖 白胡麻 胡麻油		
22日	マグ すいとん	油揚げ かつお出汁 昆布出汁	南瓜 人参 大根 蓮根 しめじ 根菜類	すいとん	30.6g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	808kcal
	温 肉団子の甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 葱 キャベツ いんげん 木耳 にんにく 生姜 トマト	パン粉 でん粉 油 砂糖	
温 ブロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー コーン	油		
マグ チキンヌードルスープ	鶏肉 オイスターソース	玉葱 葱	ピーマン 胡麻油		
23日	200 CC 牛乳	牛乳			29.5g
	温 人参ご飯	昆布出汁	人参	米 麦 オリーブ油	862kcal
	温 中華麺			中華麺 胡麻油	
	温 ひしき焼売	豚肉 鶏肉 ひしき 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	
温 ゴーヤチャンプルー	ハム 豆腐 鰹	にがうり 玉葱 人参	油 黒砂糖		
24日	マグ ソーキそば	豚肉 蒲鉾 昆布出汁 鰹出汁 がら出汁	生姜 根菜類	砂糖	33.4g
	一食 シークワーサーゼリー		シークワーサー	砂糖	
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 米味噌	根菜類 にんにく 生姜	エッグクアマヨネーズ 油		
温 じゃが芋の金平		人参 蒟蒻	じゃが芋 油 砂糖 白胡麻		
温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 油		
25日	マグ 小松菜のすまし汁	油揚げ 昆布出汁 鰹出汁 いりこ出汁	小松菜 えのきだけ		31.2g
	200 CC 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	800kcal
	温 家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 葱 人参 根菜類 椎茸 絹さや	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
温 ひしきの手作りふりかけ	芽ひしき 鰹		胡麻油 砂糖 白胡麻		
マグ だぶ	鶏肉 豆腐 蒲鉾 昆布出汁 鰹出汁	人参 蓮根 椎茸 チンゲン菜	葱 でん粉		
26日	200 CC 牛乳	牛乳			33.0g
	温 麦ご飯			米 麦	843kcal
	マグ チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草	じゃが芋 油 カレールフ 砂糖	
	温 野菜炒め	豚肉	切干大根 キャベツ 玉葱 赤ピーマン ちやし	油	
温 枝豆と豆腐のメンチカツ	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆	パン粉 でん粉 油 砂糖 米粉 大豆油		
29日	200 CC 牛乳	牛乳			29.4g
	温 麦ご飯			米 麦	766kcal
	温 さばのホイル焼き	さば 味噌		砂糖 米粉	
	温 いんげんのピリ辛炒め	蒟	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
温 千草焼き	卵 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 油 砂糖 でん粉		
30日	マグ 若芽の味噌汁	若芽 豆腐 いりこ出汁 味噌	えのきだけ 葱		33.6g
	200 CC 牛乳	牛乳			
1月	温 麦ご飯			米 麦	830kcal
	温 とり天	鶏肉	生姜	小麦粉 油	
	温 ごぼうの旨煮	牛肉	牛蒡 蒟蒻 人参 椎茸	油 砂糖	
	マグ 豆乳の味噌汁	豆腐 油揚げ いりこ出汁 豆乳 味噌	人参 玉葱 キャベツ えのきだけ		
2月	200 CC 牛乳	牛乳			31.3g

・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。