☆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） 赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
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　根深葱　しめじ	油　砂糖	
		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	
		焼売	豚肉　鶏肉　大豆	玉葱　生姜	でん粉　砂糖　小麦粉	32.6g
	マグ	小松菜の味噌汁	油揚げ　いりこ出汁　味噌	小松菜　葱		
	200cc	牛乳	牛乳			
2(火)	パン	ミルクコッペパン	牛乳		小麦粉　砂糖　マーガリン	804kcal
	温	ハンバーグアップルソース	豚肉　鶏肉　がら(出汁)	玉葱　りんご　トマト	砂糖　でん粉	
		キャベツとコーンのソテー	ベーコン	コーン　キャベツ	油	
		フライドポテト			じゃが芋　油	33.0g
	マグ	ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参　玉葱　キャベツ　青ピーマン　にんにく	油	
	200cc	牛乳	牛乳			
3(水)	温	麦ご飯			米　麦	775kcal
	温	あじの塩焼き	あじ	かぼす	油	
		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	
		炒り豆腐	豆腐　鰹	玉葱　人参　枝豆	油　砂糖	
	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　麩　油　でん粉	33.3g
	200cc	牛乳	牛乳			
4(木)	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　筍　椎茸　トマト	でん粉　油　砂糖　胡麻油	
		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	28.2g
	一食	ミニフィッシュ	いわし		砂糖　胡麻　でん粉	
	200cc	牛乳	牛乳			
5(金)	温	麦ご飯			米　麦	840kcal
	温	スタミナ丼	豚肉	玉葱　根深葱　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	
		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　エッグケアマヨネーズ	28.1g
		フルーツ和え		みかん　パイナップル　桃	砂糖	
	200cc	牛乳	牛乳			
8(月)	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	
		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
	200cc	牛乳	牛乳			
9(火)	パン	ライ麦食パン	牛乳		小麦粉　ライ麦　黒砂糖	772kcal
	マグ	ビーフシチュー	牛肉　鶏肉	人参　玉葱　にんにく　トマト	じゃが芋　油　砂糖　デミグラスソース　ハヤシルウ	
	冷	ごぼうと豆のサラダ	ひよこ豆　青えんどう　赤いんげん豆　ハム	牛蒡　胡瓜　コーン　枝豆	砂糖　エッグケアマヨネーズ	
		バレンシアオレンジ		オレンジ		29.5g
	200cc	牛乳	牛乳			
10(水)	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	
		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	29.3g
	200cc	牛乳	牛乳			
11(木)		弁当の日				
12(金)	温	麦ご飯			米　麦	831kcal
	温	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖　でん粉	
		れんこんのムニエル		蓮根　にんにく	小麦粉　油	
		野菜炒め	豚肉　蒲鉾	白菜　人参　青ピーマン	油	
	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	
	200cc	牛乳	牛乳			
15(月)	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　エッグケアマヨネーズ　オリーブ油　パン粉	
		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	
		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	31.4g
	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	
	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
- ・・・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） 赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子をととのえる	黄色 熱や力になる	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16(火)	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　筍　牛蒡　蓮根　いんげん　椎茸	油　砂糖	
		さんまのみぞれ煮	さんま	大根	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		34.1g
	200cc	牛乳	牛乳			
17(水)	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	
		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		29.4g
	200cc	牛乳	牛乳			
18(木)	パン	食パン(県産小麦)	牛乳		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	
		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	ミネストローネ	ベーコン　がら(出汁)	人参　玉葱　セロリ　キャベツ　トマト　パセリ	油　じゃが芋	34.8g
	一食	豆乳ムース	豆乳		水あめ　砂糖　油	
	200cc	牛乳	牛乳			
19(金)	温	麦ご飯			米　麦	850kcal
	温	厚焼玉子	卵　鰹出汁　ゼラチン		油　砂糖	
		さけの塩焼き	さけ			
		金平ごぼう		牛蒡　人参　蒟蒻　いんげん	油　砂糖　白胡麻　胡麻油	
	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　根深葱	すいとん	30.6g
	200cc	牛乳	牛乳			
22(月)	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　筍　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	
		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	ビーフン　胡麻油	29.5g
	200cc	牛乳	牛乳			
23(火)	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	
		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　じゃが芋　砂糖　小麦粉	
		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	
	マグ	ソーキそば	豚肉　蒲鉾　昆布出汁　鰹出汁　がら(出汁)	生姜　根深葱	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	
	200cc	牛乳	牛乳			
24(水)	温	麦ご飯			米　麦	793kcal
	温	鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉　米味噌	根深葱　にんにく　生姜	エッグケアマヨネーズ　油	
		じゃが芋の金平		人参　蒟蒻	じゃが芋　油　砂糖　白胡麻	
		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	
	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
	200cc	牛乳	牛乳			
25(木)	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　筍　人参　根深葱　椎茸　絹さや	油　砂糖　胡麻油　でん粉	
		ひじきの手作りふりかけ	芽ひじき　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	麩　でん粉	33.0g
	200cc	牛乳	牛乳			
26(金)	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　カレールウ　砂糖	
	温	野菜炒め	豚肉	切干大根　キャベツ　玉葱　赤ピーマン　もやし	油	
		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	29.4g
	200cc	牛乳	牛乳			
29(月)	温	麦ご飯			米　麦	766kcal
	温	さばのホイル焼き	さば　味噌		砂糖　米粉	
		いんげんのピリ辛炒め	鰕	いんげん　人参	胡麻油　砂糖	
		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	
	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
	200cc	牛乳	牛乳			
30(火)	温	麦ご飯			米　麦	830kcal
	温	とり天	鶏肉	生姜	小麦粉　油	
		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		31.3g
	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。