

令和8年度8・9月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 夏バテを回復し、初秋を感じる給食 』

☆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。
＊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（三色米費別）			栄養量
			赤	緑	黄色	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
8月	温	麦ご飯			米 麦	777kcal
	温	チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト	じゃが芋 油 カレールウ	
	28 (金)	切干大根とひじきのサラダ	ひじき 鮭 鶏肉	切干大根 キャベツ 胡瓜	エッグケアマヨネーズ	
		フルーツ和え		みかん バイナップル 桃	砂糖	
		200 CC牛乳	牛乳			
31 (月)	給食なし					27.2g
9月	給食なし					
1 (火)	給食なし					
2 (水)	温	麦ご飯			米 麦	809kcal
		ホキフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉	
	温	カラフルソテー	豚肉	カリフラワー ブロッコリー 人参	油	
		ホットスウィートサラダ	ハム	コーン 枝豆	さつま芋 エッグケアマヨネーズ	
	マグ	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 がら（出汁）	人参 もやし チンゲン菜	でん粉	
200 CC	牛乳		牛乳			27.5g
3 (木)	パン	ワンローフパン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	771kcal
	温	照焼パテ	鶏肉	玉葱 りんご	パン粉 砂糖 水あめ でん粉 油	
		ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 人参 コーン	油	
	マグ	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	人参 玉葱 トマト パセリ	じゃが芋 油 マカロニ	
	200 CC	牛乳	牛乳			
4 (金)	温	麦ご飯			米 麦	765kcal
	温	さんまのおかか煮	さんま 鰹		砂糖 でん粉	
	温	野菜とツナの炒め物	鮭	キャベツ 人参 レモン	油 白胡麻	
		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	小松菜の味噌汁	油揚げ いりこ（出汁） 味噌	小松菜 えのきだけ 葱		30.0g
200 CC	牛乳		牛乳			
7 (月)	温	とうもろこしご飯		昆布出汁	コーン	812kcal
	温	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 米粉 大豆油	
		野菜ときのこのバター器油炒め		ほうれん草 玉葱 エリンギ しめじ にんにく	油 バター	
	マグ	根菜汁	豚肉 厚揚げ いりこ（出汁） 味噌	大根 人参 蓮根 生姜	里芋 油	
	200 CC	牛乳	牛乳			
8 (火)	温	麦ご飯			米 麦	825kcal
	温	鶏すき	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 蒟蒻 人参 根菜葱 えのきだけ	油 砂糖	
	温	みたらし団子			白玉餅 砂糖 でん粉	
	マグ	若芽の味噌汁	豆腐 若芽 油揚げ いりこ（出汁） 味噌	玉葱 えのきだけ		
	200 CC	牛乳	牛乳			
9 (水)	温	麦ご飯			米 麦	797kcal
	温	魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	玉葱	エッグケアマヨネーズ パン粉	
	温	ブロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー コーン	油	
		れんごんのムニエル		蓮根 にんにく	小麦粉 油	
	マグ	鶏団子の豆乳スープ	鶏肉 大豆 がら（出汁） 豆乳	玉葱 にら にんにく 人参 チンゲン菜	パン粉 でん粉 胡麻油 砂糖	
200 CC	牛乳		牛乳			28.0g
10 (木)	パン	コッペパン（福岡県産小麦使用）	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	760kcal
	一食	いちじくジャム		いちじく	砂糖 水あめ	
	温	アスパラの炒め物	ハム	アスパラ コーン	油	
	温	スパゲティソテー	ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油	
	マグ	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく		
200 CC	牛乳		牛乳			32.1g
11 (金)	温	麦ご飯			米 麦	753kcal
	温	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤だし味噌	玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
	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 じゃが芋 砂糖 小麦粉	
	マグ	中華スープ	若芽 いりこ（出汁）	玉葱 人参 木耳	胡麻油 白胡麻	
	200 CC	牛乳	牛乳			
27.1g						

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

まだまだ暑い日が続きます。毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないように、こまめに水分補給をしましょう。
また、夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名		主な食品（三色米費別）			栄養量
			赤	緑	黄色	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
14 (月)	温	麦ご飯			米 麦	838kcal
		あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油	
	温	れんごん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 油	
		蒟蒻の金平	油揚げ いりこ（出汁）	蒟蒻 いんげん 人参	胡麻油 砂糖 白胡麻	
	マグ	豆乳味噌汁	豆腐 いりこ（出汁） 豆乳 味噌	人参 玉葱 小松菜		
200 CC	牛乳		牛乳			31.2g
15 (火)	パン	ナン			小麦粉 大豆油 油 オリーブ油 砂糖	753kcal
	温	ドライカレー	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	玉葱 人参 セロリ 青ピーマン にんにく 生姜	油 カレールウ デミグラスソース	
		いんげんのソテー	ウィンナー	いんげん しめじ 赤ピーマン	油	
	冷	大豆とツナのサラダ	大豆 鮭	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグケアマヨネーズ	
		フルーツ白玉		みかん バイナップル 桃	砂糖 白玉餅	
200 CC	牛乳		牛乳			31.9g
16 (水)	温	麦ご飯			米 麦	812kcal
	温	中華麺			中華麺 胡麻油	
		豚キムチ	豚肉	キャベツ にら キムチ	油	
	マグ	豚骨ラーメン	豚肉 豚骨（出汁）	玉葱 人参 木耳 もやし にんにく 生姜 葱	油 白胡麻	
	200 CC	牛乳	牛乳			
17 (木)	温	麦ご飯			米 麦	805kcal
	温	鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌	キャベツ	砂糖	
		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	
		野菜とえのきの炒め物		ほうれん草 人参 えのきだけ	油	
	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	
200 CC	牛乳		牛乳			29.1g
18 (金)	温	麦ご飯			米 麦	778kcal
		いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖 でん粉	
	温	とふの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰹出汁 豆腐	白菜 人参 椎茸	油 砂糖	
		ちくわとにんにくの芽の炒め物	竹輪	にんにくの芽 生姜	油 胡麻油	
	マグ	すまし汁	いりこ（出汁） 昆布出汁	人参 えのきだけ 小松菜		
200 CC	牛乳		牛乳			32.2g
24 (木)	温	麦ご飯	豚肉の具をかけて食べよう！		米 麦	772kcal
	マグ	豚丼	豚肉	玉葱 枝豆 人参	砂糖 油	
	冷	あちゃら漬け		蓮根 胡瓜 人参 干切大根 蒟蒻	砂糖 白胡麻	
		オレンジ		オレンジ		
	200 CC	牛乳	牛乳			
25 (金)	温	麦ご飯			米 麦	827kcal
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	砂糖 油 でん粉	
	温	里芋のそぼろ煮	鶏肉		里芋 砂糖 でん粉	
		ブロッコリーの炒め物	鮭	ブロッコリー 人参	油	
	マグ	なめこ汁	油揚げ いりこ（出汁）味噌	なめこ えのきだけ 葱		
一食	おはぎ		小豆 寒天		砂糖 もち米	32.7g
200 CC	牛乳		牛乳			
28 (月)	温	麦ご飯			米 麦	804kcal
		ホキ天玉揚げ	ホキ 大豆 青さ		小麦粉 でん粉 油	
	温	野菜とツナのマヨ炒め	鮭	小松菜 人参 レモン	エッグケアマヨネーズ 油	
		ひじきと大豆の煮物	鶏肉 ひじき 大豆	人参	油 砂糖	
	マグ	キャベツと厚揚げの味噌汁	厚揚げ 若芽 いりこ（出汁） 味噌	キャベツ 玉葱		
200 CC	牛乳		牛乳			26.2g
29 (火)	温	麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう！		米 麦	842kcal
	マグ	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	油 砂糖 デミグラスソース ハヤシルウ	
	冷	キャベツサラダ	鮭	キャベツ 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ	
		夏みかんヨーグルト		夏みかん	砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳			
30 (水)	温	麦ご飯			米 麦	783kcal
	温	豚肉の甘辛炒め	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム	油 砂糖	
		切干大根の炒め煮	ベーコン	切干大根 人参 木耳 絹さや	油 砂糖	
		千草焼	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	沢煮椀	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし 葱		
200 CC	牛乳		牛乳			30.4g

- ・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。