

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		
8月 (28金)	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		
	冷	切干大根とひじきのサラダ	ひじき 鮎 鶏肉	切干大根 キャベツ 胡瓜	エッグケアマヨネーズ		
	200cc	フルーツ和え 牛乳		みかん バイナップル 桃	砂糖		
31月 (月)	温	麦ご飯			米 麦	813kcal	
	温	ジャージャン豆腐	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		
	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		
	マグ	中華風鶏団子スープ	鶏肉 大豆 がら（出汁）	玉葱 にら にんにく 人参 大根 しめじ チンゲン菜	パン粉 でん粉 胡麻油 砂糖		
200cc	牛乳	牛乳			32.4g		
9月	給食なし						
1月 (火)	給食なし						
2月 (水)	給食なし						
3月 (木)	パン	ワンローフパン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	771kcal	
	温	照焼バテ	鶏肉	玉葱 りんご	パン粉 砂糖 水あめ でん粉 油		
	温	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		
200cc	牛乳	牛乳			33.7g		
4月 (金)	温	麦ご飯			米 麦	765kcal	
	温	さんまのおかか煮	さんま 鯉		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		
	温	発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆 鯉	玉葱	パン粉 でん粉 玄米 砂糖		
200cc	マグ	小松菜の味噌汁	油揚げ いりこ（出汁） 味噌	小松菜 えのきたけ 葱	30.0g		
200cc	牛乳	牛乳					
7月 (月)	温	とうもろこしご飯	昆布出汁	コーン	米 麦	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		
	温	野菜ときこのこのバター醤油炒め		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		
200cc	牛乳	牛乳			27.4g		
8月 (火)	温	麦ご飯			米 麦	825kcal	
	温	鶏すき	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 蒟蒻 人参 根深葱 えのきたけ	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 えのきたけ			
200cc	牛乳	牛乳			28.8g		
9月 (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		
	温	れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	小麦粉 油		
200cc	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	28.0g	
200cc	牛乳	牛乳					
10月 (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		
200cc	マグ	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく		32.1g	
200cc	マグ	ガーリックコンソメスープ		人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油		
200cc	牛乳	牛乳					
11月 (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		
200cc	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

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		
14 (月)	温	麦ご飯			米 麦	838kcal 31.2g	
		あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油		
	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		
		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			
15 (火)	パン	ナン			小麦粉 大豆油 油 オリーブ油 砂糖	753kcal 31.9g	
	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 カレールフ デミグラスソース		
		いんげんのソテー	ウインナー	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		
	200 cc	フルーツ白玉 牛乳		みかん バイナップル 桃	砂糖 白玉餅		
16 (水)	温	麦ご飯			米 麦	812kcal 30.2g	
		中華麺			中華麺 胡麻油		
	温	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 29.1g	
		鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌 赤だし味噌	キャベツ	砂糖		
	温	玉子焼き	卵 いりこ（出汁）	小松菜 えのきたけ 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 えのきたけ	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		
18 (金)	200 cc	牛乳	牛乳			778kcal 32.2g	
	温	麦ご飯			米 麦		
		いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖 でん粉		
	温	とろの粉の煮物	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		
24 (木)	マグ	すまし汁	いりこ（出汁） 昆布出汁	人参 えのきたけ 小松菜		772kcal 27.6g	
	200 cc	牛乳	牛乳				
	温	麦ご飯	豚料理の具をかけて食べよう！		米 麦		
	マグ	豚丼	豚肉	玉葱 枝豆 人参	砂糖 油		
	冷	あちらら漬		蓮根 胡瓜 人参 千切大根 蒟蒻	砂糖 白胡麻		
25 (金)	200 cc	オレンジ 牛乳		オレンジ		弁当の日	
28 (月)	温	麦ご飯			米 麦	804kcal 26.2g	
		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			
29 (火)	200 cc	牛乳	牛乳			842kcal 26.5g	
	温	麦ご飯	ハヤシライスの具をかけて食べよう！		米 麦		
	マグ	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリーンピース	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		
	200 cc	夏みかんヨーグルト 牛乳	ヨーグルト	夏みかん	砂糖		
30 (水)	200 cc	牛乳	牛乳			783kcal 30.4g	
	温	麦ご飯			米 麦		
		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		
	温	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		
		干草焼	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		
200 cc	マグ	沢煮挽	豚肉 昆布出汁	人参 牛蒡 椎茸 蒟蒻 もやし 葱			
		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。

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