

令和8年度10月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 実りの秋と活動の秋、豊かな季節を味わう給食 』

☆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	
1 (木)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 肉野菜炒め	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 にんにくの芽 木耳 コーン 生姜 にんにく トマト	油 大豆油 砂糖 でん粉	783kcal
	焼売	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	
	マグ 芋煮	鶏肉 昆布出汁 赤だし味噌 味噌	牛蒡 人参 葱	里芋	32.6g
2 (金)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ミートボールの甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 青ピーマン トマト	パン粉 でん粉 油 砂糖	787kcal
	温 ブロッコリーのツナ炒め	鮭	ブロッコリー	油	
	マグ コンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	油 ジャガイモ	28.9g
5 (月)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 豚肉と厚揚げの味噌煮	豚肉 厚揚げ 味噌 がら（出汁）	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍 椎茸 絹さや	油 砂糖	815kcal
	温 ジャガイモのマヨ炒め	ハム	人参 玉葱	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	
	マグ すまし汁	油揚げ いりこ出汁 昆布出汁	人参 えのきたけ 小松菜		29.1g
6 (火)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 スタミナ丼	豚肉 味噌 卵 昆布出汁	玉葱 もやし 人参 にんにくの芽 にんにく 生姜	油 砂糖 胡麻油 でん粉	797kcal
	温 大根の炒め煮	油揚げ	大根 人参 絹さや	油 砂糖	
	マグ はりはり汁	豚肉 いりこ出汁 昆布出汁	玉葱 えのきたけ 水菜		31.0g
7 (水)	温 わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖 水飴	
	温 うどん麺			うどん麺	857kcal
	温 れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 油 でん粉 砂糖	
	マグ キャベツの炒め物	鮭	キャベツ 人参	油	
8 (木)	温 きつねうどん	鶏肉 蒲鉾 いりこ出汁 鰹出汁 昆布出汁 油揚げ	玉葱 人参 椎茸 葱	砂糖	33.4g
	マグ ミルク食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
	一食 ブルーベリージャム		ブルーベリー	砂糖 水飴	782kcal
	温 レモンチキンソテー	鶏肉 昆布出汁	玉葱 柚子 オレンジ みかん レモン かぼす 大根	油 砂糖 でん粉	
9 (金)	温 フライドポテト（カレー味）			じゃが芋 油	
	マグ ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	油 米粉	28.9g
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
13 (火)	温 いわしのおかか煮	鰯 鰹		砂糖 でん粉	836kcal
	温 れんこんの炒め物		蓮根 人参	胡麻油 砂糖	
	温 厚焼玉子	卵 鰹出汁 せらチン		油 砂糖	
	マグ えのきたけと油揚げの味噌汁	油揚げ いりこ出汁 味噌	小松菜 えのきたけ		28.5g
14 (水)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	817kcal
	温 ハムともやしの炒め物	ハム	もやし 小松菜 コーン	油	
	温 炒り豆腐	豆腐 鰹	玉葱 人参 いんげん	油 砂糖	
15 (木)	マグ 鶏汁	鶏肉 油揚げ いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻	里芋 油 胡麻油	32.4g
	温 牛乳	牛乳			
	パン コッペパン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	
	一食 りんごジャム		りんご	水飴 砂糖	824kcal
16 (金)	温 小松菜とコーンのソテー		小松菜 コーン	油	
	温 ソーセージのケチャップ煮	ウインナー	玉葱 トマト パセリ	油 砂糖 でん粉	
	マグ 揚げ春巻	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	
	一食 フォー	鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 もやし にら	ビーフン 油 胡麻油	30.0g
17 (土)	温 チーズ				
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ミートボールの甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 青ピーマン トマト	パン粉 でん粉 油 砂糖	787kcal
18 (日)	温 ブロッコリーのツナ炒め	鮭	ブロッコリー	油	
	マグ コンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	油 ジャガイモ	28.9g
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
19 (月)	温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	根深葱 にんにく 生姜	エッグケアマヨネーズ	851kcal
	温 南瓜の煮物		南瓜	砂糖	
	マグ ベーコンといんげんの炒め物	ベーコン	人参 いんげん コーン	油	
	温 けんちん汁	鶏肉 豆腐 はんぺん 昆布出汁 鰹出汁	玉葱 人参 牛蒡 大根 なめこ 椎茸 根深葱	里芋 油 でん粉	29.1g
20 (火)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 回鍋肉	豚肉 オイスターソース 赤だし味噌	人参 キャベツ 玉葱 青ピーマン いんげん 根深葱 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉	816kcal
	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 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	
	マグ わかめスープ	若芽 鶏肉 豆腐 がら（出汁）	えのきたけ 根深葱 にら	油 白胡麻 砂糖	31.2g
21 (水)	一食 青梅ゼリー		梅	砂糖	
	温 牛乳	牛乳			
	パン ライ麦食パン	牛乳		小麦粉 ライ麦粉 黒砂糖	
	温 金時豆のコロッケ	金時豆 豚肉 味噌	玉葱	じゃが芋 砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 米粉	767kcal
22 (木)	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 ホークビーンズ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト	油 ジャガイモ 砂糖 ハヤシルワ デミグラスソース	29.1g
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
23 (金)	温 ジャガイモのそぼろ煮	豚肉 鰹出汁 味噌	生姜 枝豆	油 ジャガイモ 砂糖 でん粉	802kcal
	温 さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でん粉	
	マグ 豚肉とキャベツの炒め物	豚肉 蒲鉾	キャベツ 人参 青ピーマン	油	
	温 もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 昆布出汁 鰹出汁	人参 葱		30.7g
24 (土)	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 さばのホイル焼き	さば 味噌		砂糖 米粉	795kcal
	温 蒟蒻の金平		蒟蒻 人参 いんげん	胡麻油 砂糖	
25 (日)	温 れんこんのムニエル	油揚げ 若芽 いりこ出汁 味噌	蓮根 にんにく	小麦粉 油	
	マグ きのこの味噌汁	油揚げ 若芽 いりこ出汁 味噌	しめじ なめこ えのきたけ 根深葱		28.4g
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
26 (月)	温 さばのホイル焼き	さば 味噌		砂糖 米粉	795kcal
	温 蒟蒻の金平		蒟蒻 人参 いんげん	胡麻油 砂糖	
	温 れんこんのムニエル	油揚げ 若芽 いりこ出汁 味噌	蓮根 にんにく	小麦粉 油	
	マグ きのこの味噌汁	油揚げ 若芽 いりこ出汁 味噌	しめじ なめこ えのきたけ 根深葱		28.4g
27 (火)	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	マグ 中華丼	豚肉 鶏肉 オイスターソース	玉葱 人参 もやし 椎茸 筍 白菜 木耳 にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉	799kcal
	温 棒棒鶏	鶏肉	人参 胡瓜	春雨 砂糖 胡麻油 白胡麻	
28 (水)	温 フルーツ白玉		みかん バイナップル 桃	砂糖 白玉餅	30.9g
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ジャー جان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	828kcal
29 (木)	温 ひじきの手作りふりかけ	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	
	一食 ぶどうゼリー		ぶどう	砂糖	33.9g
	温 牛乳	牛乳			
30 (金)	温 麦ご飯			米 麦	
	温 ハンバーグきのこソースかけ	豚肉 鶏肉 がら（出汁）	玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム トマト	砂糖 でん粉 油 デミグラスソース	828kcal
	温 さつまいものレモン煮		レモン	さつまいも 砂糖	
	マグ 豚汁	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	人参 大根 牛蒡 白菜 蒟蒻 葱	里芋 油 胡麻油	27.2g
31 (土)	温 牛乳	牛乳			
	温 チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	米 麦 油 砂糖 デミグラスソース	
	温 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	油	850kcal
	温 ナゲット	鶏肉 大豆	にんにく	でん粉 パン粉 小麦粉 油	
12 (日)	マグ ガーリックコンソメスープ	鶏肉	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油	
	一食 かぼちゃムース	牛乳			
	温 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう!!

宇美町教育委員会

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

- 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。

給食なし