

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。

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	783kcal
	温	肉野菜炒め	 	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		
		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	
	200 cc			牛乳			32.6g
2 (金)	温	麦ご飯				米 麦	787kcal
	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	
	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 じゃが芋	
	200 cc			牛乳			28.9g
5 (月)	温	麦ご飯				米 麦	815kcal
	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	
		じゃが芋のマヨ炒め	 	ハム	人参 玉葱	じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ	
	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		
	200 cc			牛乳			29.1g
6 (火)	温	麦ご飯				米 麦	797kcal
	温	スタミナ丼	0   	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	
		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		
	200 cc			牛乳			31.0g
7 (水)	温	わかめご飯		若芽		米 麦 砂糖 水飴	857kcal
	温	うどん麺	 			うどん麺	
	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	
		キャベツの炒め物	 	鮭	キャベツ 人参	油	
	200 cc			牛乳			33.4g
8 (木)	パン	ミルク食パン		牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	782kcal
	一食	ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水飴	
	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	
	マグ	フライドポテト（カレー味）		ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 パセリ	油 米粉	
	200 cc			牛乳			28.9g
9 (金)	温	麦ご飯				米 麦	836kcal
	温	いわしのおかか煮		鮭 鰹		砂糖 でん粉	
	温	れんこんの炒め物			蓮根 人参	胡麻油 砂糖	
		厚焼玉子	0	卵 鰹出汁 ゼラチン		油 砂糖	
	200 cc			牛乳			28.5g
13 (火)	温	麦ご飯				米 麦	789kcal
	温	肉じゃが		豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
		茎わかめの金平		茎わかめ 角天	蒟蒻 人参	胡麻油 油 砂糖 白胡麻	
	マグ	のっぺい汁		鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布出汁 鰹出汁	人参 大根 牛蒡 椎茸	麩 油 でん粉	
	200 cc			牛乳			30.0g
14 (水)	温	麦ご飯				米 麦	817kcal
	温	豚肉の生姜焼き		豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	温	ハムともやしの炒め物		ハム	もやし 小松菜 コーン	油	
		炒り豆腐		豆腐 鰹	玉葱 人参 いんげん	油 砂糖	
	200 cc			牛乳			32.4g
15 (木)	パン	コッペパン		牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	824kcal
	一食	りんごジャム			りんご	水飴 砂糖	
	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		ウィンナー	玉葱 トマト パセリ	油 砂糖 でん粉	
	200 cc			牛乳			30.0g
16 (金)	温	さつま芋ご飯				米 もち米 さつま芋 油	812kcal
	温	鶏肉の照り焼き		鶏肉	生姜	砂糖 油	
		人参しりしり	0	卵 鰹出汁	人参	油	
	マグ	豆腐の味噌汁		豆腐 油揚げ いりこ出汁 味噌	玉葱 人参 小松菜		
	200 cc			牛乳			29.2g