# 令和8年度11月分　宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ『　健康な体作りと自然の恵みの豊かな晩秋を味わう給食　』

☆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 | 赤 血や肉、骨になる | 緑 体の調子をととのえる | 黄色 熱やカになる | 栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2(月) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 酢豚 | 豚肉 | にんにく　人参　玉葱　青ピーマン　トマト | 小麦粉　でん粉　油　砂糖　胡麻油 | 858kcal |
| | 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　水飴　油 | |
| | マグ | 中華スープ | 鶏肉　若芽　いりこ出汁 | 玉葱　人参　木耳　チンゲン菜 | 胡麻油 | 29.5g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 4(水) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | マグ | ビーンズカレー | 豚肉　鶏肉　ひよこ豆　白いんげん豆　レンズ豆　大豆 | 枝豆　玉葱　人参　生姜　にんにく　トマト | じゃが芋　油　カレールウ　砂糖 | 868kcal |
| | 冷 | ひじきのごまネーズサラダ | ひじき　鮪 | 人参　大根　胡瓜 | 砂糖　白胡麻　エッグケアマヨネーズ | |
| | | フルーツ和え | | みかん　パイナップル　桃 | 砂糖 | 29.1g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 5(木) | パン | 食パン | 牛乳 | | 小麦粉　マーガリン　砂糖 | |
| | 一食 | スクール苺ジャム | | 苺 | 水飴　砂糖 | 764kcal |
| | 温 | 白身魚のトマトソース（サイアティア） | メルルーサ | 人参　玉葱　しめじ　エリンギ　青ピーマン　にんにく　トマト | 油　デミグラスソース　砂糖　でん粉 | |
| | 温 | スパゲティソテー | ベーコン | 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 | |
| | 温 | レンズ豆のカレー炒め | 鶏肉　レンズ豆 | 玉葱　枝豆 | 油　砂糖 | 33.5g |
| | マグ | ガーリックコンソメスープ | 鶏肉 | 人参　玉葱　小松菜　にんにく | 油　じゃが芋 | |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 6(金) | 温 | 梅しそご飯 | 鰹 | 梅　しそ | 米　麦　砂糖　水飴 | |
| | 温 | いわしのフライ | 鰯 | 生姜 | 水飴　砂糖　じゃが芋　でん粉　玄米粉　米粉　油 | 822kcal |
| | 温 | うどん麺 | | | うどん麺 | |
| | | 野菜炒め | ベーコン | 玉葱　キャベツ　人参 | 油 | |
| | マグ | 五目うどん | 鶏肉　若芽　いりこ出汁　鰹出汁　昆布出汁 | 人参　椎茸　小松菜 | | 29.1g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 9(月) | 温 | 麦ご飯（丼の具をかけて食べよう！） | | | 米　麦 | |
| | マグ | 親子丼 | 鶏肉　いりこ出汁　卵　鰹出汁　昆布出汁 | 玉葱　人参　葱 | 油　砂糖　でん粉 | 814kcal |
| | 冷 | ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ | ひじき　鮪 | 人参　ほうれん草　大根 | 砂糖　エッグケアマヨネーズ　白胡麻 | |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | パイナップル　桃 | 砂糖 | 27.1g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 10(火) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 豚肉と厚揚げの味噌煮 | 豚肉　厚揚げ　味噌 | 玉葱　人参　キャベツ　根深葱 | 油　砂糖　でん粉 | 798kcal |
| | 温 | ブロッコリーとツナの炒め物 | 鮪 | ブロッコリー　人参 | 油 | |
| | マグ | 根菜入り肉団子汁 | 鶏肉　大豆　いりこ出汁　昆布出汁 | 人参　えのきたけ　椎茸　牛蒡　玉葱　蓮根　小松菜 | 里芋　でん粉　砂糖　油 | 31.7g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 11(水) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | ひきずり | 鶏肉　豆腐 | 白菜　玉葱　人参　根深葱　えのきたけ | 油　砂糖 | 809kcal |
| | 温 | 南瓜のいとこ煮 | 小豆 | 南瓜 | 砂糖 | |
| | マグ | 沢煮椀 | 豚肉　鰹出汁　昆布出汁 | 人参　牛蒡　蒟蒻　筍　葱 | 油 | 30.0g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 12(木) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 焼肉 | 豚肉　牛肉 | 玉葱　キャベツ　いんげん　人参　にんにく　生姜 | 油　砂糖　白胡麻 | 802kcal |
| | 温 | ブロッコリーとコーンのソテー | | ブロッコリー　コーン | 油 | |
| | マグ | トックスープ | 鶏肉　卵　がら（出汁） | 人参　玉葱　筍　椎茸 | トック　油 | 31.3g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 13(金) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | ささみチーズフライ | 鶏肉　チーズ | 生姜　にんにく | パン粉　小麦粉　でん粉　砂糖　油 | 799kcal |
| | 温 | 厚揚げの煮物 | 鶏肉　厚揚げ | 玉葱　椎茸　生姜　枝豆 | 油　砂糖　でん粉 | |
| | 温 | 小松菜とツナの炒め物 | 鮪 | 小松菜　人参 | 油 | |
| | マグ | なめこの味噌汁 | 若芽　油揚げ　いりこ出汁　味噌 | なめこ　人参　えのきたけ | | 33.4g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 16(月) | | 給食なし | | | | |

**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

11月

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。
和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。
和食の日は和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。

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 熱やカになる | 栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17(火) | | 給食なし | | | | |
| 18(水) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | 人参　玉葱　生姜 | 油　砂糖　でん粉 | 780kcal |
| | 温 | 小松菜ともやしの炒め物 | 鶏肉 | もやし　小松菜　赤ピーマン | 油 | |
| | 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 | 飛鳥汁 | 鶏肉　豆腐　味噌　鰹出汁　牛乳 | チンゲン菜　人参　葱　えのきたけ　大根　椎茸 | 油 | 34.4g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 19(木) | パン | 食パン(県産小麦) | 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 | 765kcal |
| | 温 | いんげんのソテー | ハム | いんげん　コーン　人参　木耳 | 油 | |
| | 温 | ナポリタン | ベーコン　豚肉 | 玉葱　青ピーマン　しめじ　トマト | スパゲティ　オリーブ油 | |
| | 温 | タンドリーチキン | 鶏肉　ヨーグルト | トマト　にんにく | | |
| | マグ | マカロニスープ | ベーコン　がら（出汁） | 人参　玉葱　青ピーマン | マカロニ | 33.8g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 20(金) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 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 | 773kcal |
| | 温 | 儀助煮 | 大豆　いりこ | | 小麦粉　油　砂糖　白胡麻 | |
| | 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 | | |
| | 一食 | ラ・フランスゼリー | | 洋なし | 砂糖 | 33.5g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 24(火) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 鯖の生姜煮 | 鯖 | 生姜 | 砂糖　でん粉 | 769kcal |
| | 温 | 大根のそぼろ煮 | 鶏肉 | 大根　生姜　グリンピース | 油　砂糖　でん粉 | |
| | 温 | れんこんの金平 | 角天 | 蓮根　いんげん　人参　蒟蒻 | 油　砂糖　白胡麻 | |
| | マグ | もずく汁 | もずく　油揚げ　豆腐　昆布出汁　鰹出汁 | 人参　ほうれん草 | | 27.4g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 25(水) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 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 | 774kcal |
| | 温 | じゃがのり塩焼き | 青さ | | じゃが芋　バター | |
| | 温 | ほうれん草の炒め物 | ベーコン | ほうれん草　しめじ　コーン　赤ピーマン | 油 | |
| | マグ | 豆乳味噌汁 | 豆腐　油揚げ　いりこ出汁　豆乳　味噌 | 人参　玉葱　キャベツ　根深葱　えのきたけ | | 27.8g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 26(木) | パン | コッペパン | 牛乳 | | 小麦粉　マーガリン　砂糖 | |
| | 温 | 牛肉コロッケ | 牛肉 | 玉葱 | じゃが芋　砂糖　パン粉　マーガリン　小麦粉　油　でん粉 | 793kcal |
| | 温 | カリフラワーのソテー | | カリフラワー　ブロッコリー　コーン　パセリ | エッグケアマヨネーズ | |
| | マグ | ポークビーンズ | 豚肉　鶏肉　白いんげん豆 | 人参　玉葱　にんにく　生姜　トマト | 油　じゃが芋　砂糖　ハヤシルウ　デミグラスソース | 28.1g |
| | 一食 | アセロラゼリー | | アセロラ | 砂糖　でん粉 | |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 27(金) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 白身魚のマヨネーズ焼き | メルルーサ | 玉葱 | 油　エッグケアマヨネーズ　オリーブ油　パセリ　パン粉 | 820kcal |
| | 温 | 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 | |
| | 温 | 野菜の玉子焼き | 卵　いりこ出汁 | 小松菜　えのきたけ　人参　葱 | でん粉　砂糖　油 | |
| | 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 | 31.4g |
| | 200CC | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 30(月) | 温 | 麦ご飯 | | | 米　麦 | |
| | 温 | 中華炒め | 豚肉　味噌 | キャベツ　人参　チンゲン菜　玉葱　トマト　にんにくの芽　木耳　コーン　にんにく　生姜 | 油　砂糖　でん粉 | 815kcal |
| | 温 | 竹輪の磯辺揚げ | 竹輪　青さ | | 小麦粉　油 | |
| | マグ | 中華風玉子スープ | 卵 | 人参　玉葱　木耳　コーン | でん粉 | 27.4g |
| | 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。