

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		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	
2月 (月)	温 麦ご飯				米 麦	858kcal
	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	
	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	
4月 (水)	200cc 牛乳	カレーをかけて食べよう！	牛乳			29.5g
	温 麦ご飯				米 麦	868kcal
	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	
	冷 ひじきのごまネーズサラダ		ひじき 鰾	人参 大根 胡瓜	砂糖 白胡麻 エッグケアマヨネーズ	
5月 (木)	200cc 牛乳		牛乳	みかん パイナップル 桃	砂糖	29.1g
	パン 食パン		牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	764kcal
	一食 スクール莓ジャム			莓	水飴 砂糖	
	温 白身魚のトマトソース（サイアディア）		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	
6月 (金)	温 スバゲティソテー		ベーコン	人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スバゲティ オリーブ油	33.5g
	温 レンズ豆のカレー炒め		鶏肉 レンズ豆	玉葱 枝豆	油 砂糖	
	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			
9月 (月)	温 梅しご飯		鯉	梅 しそ	米 麦 砂糖 水飴	822kcal
	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	
	温 うどん麺				うどん麺	
	マグ 野菜炒め		ベーコン	玉葱 キャベツ 人参	油	
10月 (火)	200cc 牛乳		牛乳			29.1g
	温 麦ご飯	丼の具をかけて食べよう！			米 麦	814kcal
	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	
	冷 ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ		ひじき 鰾	人参 ほうれん草 大根	砂糖 エッグケアマヨネーズ 白胡麻	
11月 (水)	200cc 牛乳		牛乳	パイナップル 桃	砂糖	27.1g
	温 麦ご飯				米 麦	798kcal
	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	
	温 ブロッコリーとツナの炒め物		鰾	ブロッコリー 人参	油	
12月 (木)	200cc 牛乳		牛乳	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
	温 麦ご飯				米 麦	809kcal
	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	
	温 南瓜のいとこ煮		小豆	南瓜	砂糖	
13月 (金)	200cc 牛乳		牛乳			30.0g
	温 麦ご飯				米 麦	802kcal
	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	
	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	
16月 (月)	200cc 牛乳		牛乳	人参 玉葱 葱 椎茸	トック 油	31.3g
	温 麦ご飯				米 麦	799kcal
	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	
	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	
17月 (火)	200cc 牛乳		牛乳	小松菜 人参	油	33.4g
	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		795kcal
	200cc 牛乳		牛乳			
	温 高菜炒飯		ワインナー	高菜 コーン 玉葱 人参	米 麦 油 胡麻油	
18月 (水)	200cc 牛乳		牛乳			27.5g
	温 中華麺				中華麺 胡麻油	815kcal
	温 キャベツのオイスターソース炒め		ベーコン オイスターソース	キャベツ 人参 小松菜	油	
	マグ 担々麺		豚肉 がら（出汁） 赤だし味噌	もやし 木耳 生姜 にんにく チンゲン菜	油 砂糖 ラー油 白胡麻 でん粉	
19月 (木)	200cc 牛乳		牛乳			27.4g
	温 麦ご飯				米 麦	780kcal
	温 豚肉の生姜焼き		豚肉	人参 玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	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	
20月 (金)	200cc 牛乳		牛乳	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	34.4g
	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	765kcal
	200cc 牛乳		牛乳			
	パン 食パン(県産小麦)		牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	
21月 (土)	一食 りんごジャム				水飴 砂糖	33.8g
	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	スバゲティ 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		
22月 (日)	200cc 牛乳		牛乳	人参 玉葱 青ピーマン	マカロニ	33.8g
	温 麦ご飯				米 麦	773kcal
	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 儀助煮		大豆 いりこ		小麦粉 油 砂糖 白胡麻	
23月 (月)	200cc 牛乳		牛乳	小松菜 えのきたけ 葱		33.5g
	マグ 小松菜の味噌汁		油揚げ いりこ出汁 味噌			769kcal
	一食 ラ・フランスゼリー			洋なし	砂糖	
	200cc 牛乳		牛乳			
24月 (火)	温 麦ご飯				米 麦	774kcal
	温 鶏の生姜煮		鰾	生姜	砂糖 でん粉	
	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	
25月 (水)	200cc 牛乳		牛乳	人参 ほうれん草		27.4g
	マグ もずく汁		もずく 油揚げ 豆腐 昆布出汁 鰹出汁			774kcal
	200cc 牛乳		牛乳			
	温 麦ご飯				米 麦	
26月 (木)	温 芽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月 (金)	200cc 牛乳		牛乳			27.8g
	パン コッパパン		牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	793kcal
	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	
	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	
28月 (土)	200cc 牛乳		牛乳	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	
	マグ ボークビーンズ		豚肉 鶏肉 白いんげん豆			28.1g
	一食 アセロラゼリー				砂糖 でん粉	
	200cc 牛乳		牛乳			
29月 (日)	温 麦ご飯				米 麦	820kcal
	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	
	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	
30月 (月)	200cc 牛乳		牛乳	人参 大根 白菜 葱	さつま芋 油 白玉餅	31.4g
	温 麦ご飯				米 麦	815kcal
	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	
	温 竹輪の磯辺揚げ		竹輪 青さ		小麦粉 油	
31月 (火)	200cc 牛乳		牛乳			27.4g
	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			
	温 麦ご飯				米 麦	

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

食 日	献立名		主な食品（三色栄養別）			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	
17 (火)	温	麦ご飯			米 麦	830kcal
	温	いわしの梅煮	鰯	しそ 梅	砂糖 でん粉	
	温	野菜の胡麻油炒め		小松菜 コーン 人参	胡麻油	
	キャベツ入りつくね	鶏肉 えんどう豆 鰹	キャベツ 生姜	でん粉 砂糖 油		
200 cc	マグ	さつま汁	鶏肉 厚揚げ いりこ出汁 味噌	生姜 大根 人参 蒟蒻	さつま芋 油	29.7g
	牛乳		牛乳			
18 (水)	温	麦ご飯			米 麦	780kcal
	温	豚肉の生姜焼き	豚肉	人参 玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	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	
200 cc	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
	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	765kcal
	一食	りんごジャム		りんご	水飴 砂糖	
	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	
200 cc	マグ	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく		33.8g
	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	
200 cc	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	
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		
200 cc	一食	ラ・フランスゼリー		洋なし	砂糖	33.5g
	牛乳		牛乳			
24 (火)	温	麦ご飯			米 麦	769kcal
	温	鯖の生姜煮	鯖	生姜	砂糖 でん粉	
	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	
200 cc	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
	牛乳		牛乳			
25 (水)	温	麦ご飯			米 麦	774kcal
	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	
	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	
200 cc	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
	牛乳		牛乳			
26 (木)	パン	コッパパン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	793kcal
	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	
	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	ボークビーンズ	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	
200 cc	一食	アセロラゼリー		アセロラ	砂糖 でん粉	28.1g
	牛乳		牛乳			
27 (金)	温	麦ご飯			米 麦	820kcal
	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	
	温	豚肉のオ이스ターソース炒め	豚肉 オ이스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	
200 cc	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
	牛乳		牛乳			
30 (月)	温	麦ご飯			米 麦	815kcal
	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 にんにく芽 木耳 コーン にんにく 生姜	油 砂糖 でん粉	
	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	
200 cc	牛乳		牛乳			27.4g