

令和7年度



給食献立表

(中)

宇多津町学校給食センター

日	曜	献立名			材料名					
					主にからだをつくるもとになる食品		主に体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
4	火	五目うどん	○	かみかみ天ぷら 野菜のゆず香和え 豆乳プリンタルト	かまぼこ あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ ゆず	うどん さとう てんぷらこ タルト	あぶら
5	水	宇多津北小学校 希望献立 わかめごはん	○	鶏肉のからあげ 元気サラダ 卵スープ チョコクレープ	とりにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう クレープ	ごま あぶら
6	木	麦ごはん	○	煮込みおでん もやしのごまドレッシング和え みかん	チヌだんご うずらたまご きゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし みかん	こめ おおむぎ さといも さとう	ごま あぶら
7	金	ビビンバ	○	豆腐とコーンのスープ ブルー	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ ブルー	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
10	月	小型 ミルクパン	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ココアビーンズ	いか あさり えび ベーコン ハム だいた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ こむぎこ でんぶん	あぶら バター
11	火	宇中給食委員会 考案献立 麦ごはん	○	さけのレモンソース かみかみサラダ 卵スープ ごまプリン	さけ さきいか ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	レモン ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう プリン	あぶら ごま
12	水	セルフサンド	○	(照り焼きチキン) (ゆで野菜) ハッピーミネストローネ	とりにく 白いんげん豆 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう でんぶん	ノンエッグマヨ あぶら
13	木	そばろ どんぶり	○	ししゃものいそべ揚げ アーモンド和え みかんクレープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ おおむぎ さとう てんぷらこ クレープ	あぶら アーモンド
14	金	チキンカレー	○	まんばのサラダ りんご	とりにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん まんば	たまねぎ エリンギ にんにく もやし コーン りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
☆ 17日～21日 かがわ印給食ウィーク ☆										
17	月	米粉パン	○	ボークビーンズ れんこんチップス フルーツヨーグルト	だいた ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん パイナップル りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら
18	火	ゆかりごはん	○	えびと厚揚げの中華煮 ごまドレッシングサラダ さぬきキウイっこ	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく れんこん コーン キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
19	水	オリーブ地鶏の 親子どんぶり	○	れんこんのごまネーズサラダ みかん	とりにく なんと たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ぶとねぎ しいたけ れんこん レモン みかん	こめ おおむぎ さとう	ごま ノンエッグマヨ
20	木	ごはん	○	はまちの照り焼き 磯香和え 具だくさんみそ汁	はまち あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	
21	金	ごはん	○	マーボー豆腐 食べて菜のサラダ ぶどうゼリー	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
25	火	ナン	○	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ レンズまめ ぶたレバー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ みずな	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン	ナン こむぎこ じゃがいも	あぶら
26	水	豚キムチ どんぶり	○	さつまいものナッツがらめ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく みかん	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら アーモンド
27	木	ごはん ふりかけ	○	いかのさらさ揚げ たくあん和え かぶのみそ汁 スイートポテト	いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ	しょうが もやし たくあん かぶ はくさい	こめ でんぶん スイートポテト	あぶら ごま
28	金	ごはん	○	さばのみそだれかけ おひたし けんちん汁 ヨーグルト	さば かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

