

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のになる食品		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
8	木	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 煮しめ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん きんときにんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ゆず れんこん ごぼう ししいたけ	こめ パンこ さとう こんにゃく	ごま
9	金	ひじきごはん	○	いかのアーモンドフライ ブロッコリーの和風サラダ ぜんざい	とりにく いか あぶらあげ ハム かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう ひじき	きんときにんじん ブロッコリー	えだまめ キャベツ コーン	こめ さとう こむぎこ パンこ もち	アーモンド あぶら
13	火	年明けうどん	○	高野豆腐といりこのからあげ もやしのごまドレッシング メープルマフィン	ぶたにく かまぼこ こうやとうふ	ぎゅうにゅう いりこ	きんときにんじん はねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい もやし	うどん さとう マフィン	あぶら ごま
14	水	米粉パン	○	ポトフ れんこんチップス フルーツゼリーボンチ	とりにく ウインナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ れんこん バイン りんご もも	パン じゃがいも ゼリー	あぶら
15	木	麦ごはん	○	さけのレモンソース 春雨サラダ 豚汁 みかんクレープ	さけ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	レモン もやし コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ こんにゃく クレープ	あぶら
16	金	ビーンズカレー	○	ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく ひよこまめ 白いんげん豆 ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ 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
☆ 19日～23日 かがわ印給食ウィーク ☆										
19	月	全粒粉パン メープルジャム	○	かがわ印グラタン ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん	かぶ しめじ キャベツ コーン キウイフルーツ	パン こむぎこ ジャム	あぶら バター
20	火	麦ごはん	○	煮込みおでん まんばのごまドレッシング 納豆	さつまあげ うすらたまご ぎゅうにく なっとう	ぎゅうにゅう	きんときにんじん まんば にんじん	だいこん もやし	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら ごま
21	水	チヌめし	○	小えびのからあげ おかか和え 大根のみそ汁 チーズ	あぶらあげ チヌ かつおぶし	ぎゅうにゅう 小えび わかめ チーズ	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ キャベツ だいこん	こめ さとう	あぶら
22	木	古代米入り ごはん 味付けのり	○	宇多津の塩からあげ こんぶ和え 卵スープ みかんクレープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ のり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ こだいまい でんぶん クレープ	あぶら ごま
23	金	麦ごはん ふりかけ	○	えびと厚揚げの中華煮 食べて菜のサラダ ヨーグルト	ぶたにく えび あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たべてな	しょうが にんにく もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
☆ 24日～30日 全国学校給食週間 ☆										
26	月	黒糖パン	○	冬野菜のシチュー 小松菜サラダ アーモンドいりこ	とりにく 白いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ こまつな	かぶ はくさい しめじ もやし	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま アーモンド
27	火	ひっきりずし	○	揚げさといものそぼろかけ けんちん汁 ぼんかん	あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう ししいたけ しょうが だいこん ぼんかん	こめ おおむぎ さとう さといも でんぶん	あぶら
28	水	ごはん	○	鶏肉のみそ焼き れんこんの和風サラダ まんばのけんちゃん かぼちゃマフィン	とりにく ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	みずな まんば	れんこん キャベツ	こめ さとう マフィン	ノンエッグマヨ あぶら
29	木	少量 わかめごはん	○	さけのゆずソース キャベツのごま和え あんもち雑煮	さけ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな きんときにんじん はねぎ	ゆず キャベツ コーン だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう あんもち	ごま あぶら
30	金	いりこめし	○	いかのさらさ揚げ 酢みそ和え ふしめん汁 和三盆	あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう えだまめ しょうが レタス たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ノンエッグマヨ

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。

