

6月献立表

宇佐市立宇佐学校給食センター

♪宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中♪ 2020年
中学校・和間・豊川・柳ヶ浦・長洲小学校

	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのほたらき			エネルギー	たんぱく質
				エネルギーになるもの	からだ 体をつくるもの	からだちゅう 体の調子をととのえるもの	kcal	g
1	月	ごはん 牛乳	ししゃもフライ(2こ) タイピーエン	米 油 春雨 ごま油	牛乳 ししゃも 豚肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	648 749	20.4 22.4
2	火	ごはん 牛乳	ナムル 冠地鶏のすき焼き	米 ごま油 ごま さとう	牛乳 鶏肉 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし しらたき 大根 白菜 ごぼう 白ねぎ	591 724	22.3 25.7
3	水	ごはん 牛乳	塩からあげ(2こ) すまし汁	米 でんぷん 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	642 723	31.1 33.4
4	木	ごはん 牛乳	イタリアンサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 ハム 豚肉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ りんご	722 841	19.7 22.4
5	金	ごはん 牛乳	ニラ豚炒め 鶏ごぼう汁	米 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	玉ねぎ キャベツ にら にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	684 809	24.7 28.4
8	月	ごはん 牛乳	かぼす和え 肉じゃが / 冷凍みかん	米 さとう じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	キャベツ にんじん ほうれん草 かぼす 玉ねぎ えだまめ こんにゃく みかん	666 782	23.0 26.6
9	火	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう 坦々風フォー	米 さとう ごま ごま油 フォー	牛乳 豚肉 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし こまつな	600 708	19.4 22.3
10	水	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	671 763	30.6 33.0
11	木	食パン 牛乳	フルーツのクリーム和え ミートソーススパゲティ	食パン さとう 生クリーム スパゲティ オリーブ油	牛乳 鶏肉 豚肉	もも パイン にんじん たまねぎ トマト しめじ	646 722	21.7 23.6
12	金	ごはん 牛乳	かりこりきゅうり うま煮	米 ごま油 ごま さとう さといも	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵	きゅうり にんじん こんにゃく えだまめ	642 760	24.8 28.9
15	月	ごはん 牛乳	アスパラガスとハムのソテー ミートボール入りハヤシライス	米	牛乳 ハム ミートボール	アスパラガス コーン しめじ にんじん 玉ねぎ トマト	625 736	26.1 30.1
16	火	ごはん 牛乳	キャベツのメンチカツ みそ汁	米 油	牛乳 豆腐 メンチカツ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ	593 677	19.2 21.4
17	水	ごはん 牛乳	梅昆布和え 厚揚げの中華煮	米 ごま油 さとう でんぷん	牛乳 昆布 豚肉 厚揚げ	きゅうり キャベツ うめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく えだまめ	617 731	20.7 23.7
18	木	少なめゆかり ごはん 牛乳	野菜のかき揚げ わかめうどん	米 油 うどん	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく しいたけ ねぎ しそ	604 692	17.8 19.8
19	金	ごはん 牛乳	ぱくぱくひじき ぎょうざスープ	米 さとう ごま ごま油 小麦粉(ぎょうざの皮)	牛乳 ひじき ちりめん 豚肉	しそ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 しいたけ	532 628	17.4 19.5
22	月	たけのこ ごはん 牛乳	厚焼き玉子 だんご汁	米 やせうま	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ みそ	たけのこ にんじん 大根 玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	622 724	21.9 24.5
23	火	ごはん 牛乳	ごぼうハンバーグの ケチャップソースがけ つみれのすまし汁	米 さとう	牛乳 ハンバーグ つみれ 豆腐 わかめ	ごぼう トマト 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	576 654	21.2 23.0
24	水	ごはん 牛乳	鶏肉の甘酒焼き 春雨スープ	米 甘酒 でんぷん 春雨 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	625 715	22.9 24.7
25	木	ごはん 牛乳	ゆず和え マーボーなす	米 さとう ごま油 春雨 でんぷん	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 みそ	キャベツ にんじん きゅうり ゆず なす たまねぎ 白ねぎ	566 668	20.8 23.9
26	金	フォカッチャ 牛乳	チキン南蛮 / タルトソース アスパラガス入りコンソメスープ	フォカッチャ 油 さとう でんぷん タルタルソース	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ アスパラガス	529 600	19.2 21.6
29	月	少なめ ごはん 牛乳	あげめん / あんかけ ふりかけ	米 あげめん でんぷん ふりかけ	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たけのこ	706 833	23.3 26.7
30	火	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮 キムチ汁	米 さとう ごま	牛乳 いわし 豚肉 油あげ みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう えのきたけ キムチ にら	600 691	22.5 24.5