

9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 小学校・宇佐支援・幼稚園

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかではたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだ 体をつくるもの	からだちよ 体の調子をととのえるもの		
1	火	食パン 牛乳	ミートボールのトマト煮 豆乳コーンスープ ピオーネ(3コ)	食パン 砂糖 オリーブ油 豆乳バター	牛乳 豆乳 ベーコン ミートボール 豆乳クリーム	にんじん 玉ねぎ ぶどう ブロッコリー えだまめ しめじ コーン トマト	556 681	21.9 25.8
2	水	ごはん 牛乳	メンチカツ きのこのみそ汁	米 油	牛乳 豆腐 メンチカツ みそ わかめ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ こねぎ	651 737	20.8 23.0
3	木	少なめ ごはん 牛乳	おおいだ和牛給食 サイコロステーキ オニオンスープ	米 オリーブ油	牛乳 牛肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	880 1050	23.0 26.6
4	金	ごはん 牛乳	かぼす和え タイピーエン ふりかけ	米 砂糖 ごま油 春雨 ふりかけ	牛乳 ツナ 豚肉 かまぼこ	きゅうり にんじん かぼす ほうれんそう キャベツ こねぎ 玉ねぎ もやし きくらげ	555 653	17.9 20.3
7	月	ごはん 牛乳	イタリアンサラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 豚肉 チキンハム	キャベツ コーン しめじ にんじん たまねぎ トマト	646 762	24.1 27.8
8	火	わかめ ごはん 牛乳	丸天の煮つけ 五目うどん	米 砂糖 うどん	牛乳 丸天 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん 玉ねぎ こねぎ しいたけ	585 682	21.8 24.3
9	水	ごはん 牛乳	和風おろしハンバーグ わかめスープ	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま	牛乳 わかめ かまぼこ ハンバーグ	大根 かぼす 白ねぎ にんじん 玉ねぎ	553 633	19.7 21.3
10	木	少なめ ごはん 牛乳	いわしの梅煮 だんご汁	米 砂糖 やせうま	牛乳 豚肉 みそ いわし 油揚げ	にんじん ごぼう こねぎ たまねぎ こんにゃく だいこん しいたけ 梅	642 745	23.4 25.8
11	金	ナン 牛乳	ジビエドライカレー ABCスープ	ナン マカロニ	牛乳 しか肉 豚肉 ソーセージ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラガス	481 587	22.9 27.5
14	月	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう じゃこ団子のみそ汁	米 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 じゃこ団子 みそ わかめ 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ 玉ねぎ こねぎ	584 688	20.2 23.1
15	火	ごはん 牛乳	ごま和え マーボー豆腐	米 ごま ごま油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	606 718	24.1 28.0
16	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食・うま塩給食 鶏肉のかぼす風味 すまし汁	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	かぼす にんじん たまねぎ こねぎ えのきたけ	618 729	24.5 28.2
17	木	少なめ ごはん 牛乳	野菜たっぷり給食 ごぼうサラダ パンプキンシチュー	米 油 ごまドレッシング 卵不使用マヨネーズ	牛乳 チキンハム 鶏肉 ソーセージ	ごぼう にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	636 756	20.2 23.3
18	金	ごはん 牛乳	かみかみ給食 たこしんじょうの和風あんかけ 厚揚げのみそ汁	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 しんじょう	牛乳 たこ 厚揚げ みそ わかめ	しめじ こねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	602 691	21.3 23.4
23	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食 鶏そぼろ丼 豚汁	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	にんじん しいたけ えだまめ だいこん こねぎ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	623 736	25.7 29.7
24	木	少なめ ごはん 牛乳	赤魚の南蛮漬け 春雨スープ	米 油 でんぷん 砂糖 春雨 ごま	牛乳 赤魚 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ こねぎ しいたけ	559 645	20.2 21.9
25	金	ごはん 牛乳	ソース味の平つくね けんちん汁	米 砂糖	牛乳 つくね 鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ごぼう 玉ねぎ こねぎ しいたけ こんにゃく	593 674	19.8 21.8
28	月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁	米	牛乳 さば 油あげ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ かぼちゃ こねぎ	642 730	29.2 31.2
29	火	食パン 牛乳	ラグビーワールドカップ給食 オムレツのミートソースがけ カウルスープ / メープルジャム	食パン メープルジャム じゃがいも	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆 ソーセージ	玉ねぎ にんじん 白ねぎ えだまめ	527 618	19.9 22.8
30	水	ごはん 牛乳	フルーツ和え カレー	米 砂糖 じゃがいも マスカットゼリー	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ りんご もも みかん バインアップル	744 880	18.3 21.1

今月の給食 について

★1日【ピオーネの無償提供】 食パン・牛乳・ミートボールのトマト煮・豆乳コーンスープ・ピオーネ(3コ)
…今年度、毎年行われている安心院のワインまつりが中止となりました。それに伴い、
暑い夏も頑張っている子どもたちに「ぶどう(ピオーネ)」が提供されることになりました。

★3日【おおいだ和牛給食】 少なめごはん・牛乳・サイコロステーキ・オニオンスープ
…9月には大分県から提供されるおいしい大分和牛を使用した「サイコロステーキ」が登場します！