

7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	からだをつくるもの	からだを強くするもの	k cal	g
1	水	ごはん 牛乳	かみかみ給食 地だこのからあげ 豆腐ときのこのスープ	米 油	牛乳 たこ 豆腐 かまぼこ 鶏肉	しいたけ にんじん エリンギ ねぎ 玉ねぎ	564 665	26.5 30.7
2	木	少なめ ごはん 牛乳	高菜こんにやく炒め 五目うどん	米 うどん さとう ごま油	牛乳 鶏肉 油あげ	高菜づけ こんにやく にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ しいたけ	562 661	19.7 22.5
3	金	ピタパン 牛乳	星型青のりハッシュポテト 夏野菜のポトフ いちごミックスジャム	ピタパン ポテト 油 ジャム	牛乳 青のり ウインナー ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす コーン パセリ	573 670	16.1 18.5
6	月	ちらしずし 牛乳	七夕給食 白身魚の香草焼き 天の川汁 / ぶどうゼリー	米 さとう ぶどうゼリー	牛乳 ホキ 豚肉 カニ風味かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ パセリ たまねぎ オクラ えのきだけ しらす	562 659	22.0 24.0
7	火	ごはん 牛乳	コロコロサラダ 鶏肉と厚揚げの甘酢あん	米 ドレッシング さとう でんぶん	牛乳 ハム 鶏肉 厚揚げ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ たけのこ にんじん 赤ピーマン いんげん ヤングコーン しいたけ	586 692	23.0 26.4
8	水	食パン 牛乳	フィレオフィッシュ ナポリタン マーシャルピーンズチョコ	食パン 油 スパゲティ オリーブ油 マーシャルピーンズチョコ	牛乳 ホキ ベーコン ウインナー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	735 782	26.1 27.5
9	木	ごはん 牛乳	おいと夏野菜カレー給食 チキンサラダ 夏野菜カレー	米 さとう ノンfat マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ なす りんご ピーマン トマト しいたけ うめ	685 811	20.9 24.0
10	金	ごはん 牛乳	納豆みそ ピリ辛すき焼き	米 さとう ごま ごま油	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ りんご ごぼう しめじ 白ねぎ こんにやく にんじん	658 776	25.1 29.0
13	月	ごはん 牛乳	焼きハンバーグの りんごソースかけ トマトとレタスと卵のスープ	米 さとう	牛乳 卵 ハンバーグ 鶏肉	りんご 玉ねぎ レモン トマト レタス にんじん	591 677	24.0 26.4
14	火	少なめ ごはん 牛乳	トッポギ ごま入りわかめスープ	米 トッポギ さとう ごま油 ごま 春雨 油	牛乳 ウインナー 豚肉 かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 白ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	617 734	18.8 21.6
15	水	ごはん 牛乳	県産さばの味ーねぎソース 冬瓜（とうがん）のそぼろ汁	米 油 ごま油 さとう ごま 米粉	牛乳 さば 鶏肉 みそ	ねぎ にんじん とうがん チンゲンサイ 玉ねぎ しいたけ 白ねぎ	624 710	24.5 26.7
16	木	ごはん 牛乳	おいと和牛給食 チンジャオロース 汁ビーフン	米 さとう 油 ビーフン ごま	牛乳 牛肉	ピーマン たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ しいたけ	712 844	30.4 35.3
17	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食 ゴーヤみそ マッスルひじきの五目煮	米 ごま さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき さつまあげ	にがうり にんにく にんじん ごぼう こんにやく いんげん	660 777	24.0 27.5
20	月	ごはん 牛乳	クリスピーチキン ジュリエンスープ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	セロリー 大根 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	602 690	19.4 20.9
21	火	ごはん 牛乳	スタミナ給食 かつおの佃煮 スタミナみそ汁	米 さとう ごま ごま油	牛乳 かつお 厚揚げ みそ こんぶ	にんじん にら たけのこ もやし にんにく しょうが	587 694	28.1 32.6
22	水	ごはん 牛乳	春巻き 中華コーンスープ	米 油 でんぶん	牛乳 春巻き ベーコン	にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ コーン	707 798	17.0 18.8
27	月	ごはん 牛乳	県産かますフライ しらたき麺のスープ	米 油 ごま油	牛乳 かます 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ きくらげ しらす レタス 白ねぎ	555 639	20.1 22.1
28	火	ごはん 牛乳	フルーツのミルク和え ポークピーンズ	米 じゃがいも マスカットゼリー	牛乳 大豆 スキムミルク ベーコン 豚肉	もも バイン りんご ナタデココ 玉ねぎ にんじん いんげん トマト	714 845	21.7 25.1
29	水	ナン 牛乳	ベーコンポパイソテー キーマカレー	ナン 水あめ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこまめ 大豆	ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ りんご かぼちゃ	570 691	22.5 26.8
30	木	ごはん 牛乳	ささみレモン風味 切干大根と豆乳のみそ汁	米 油 さとう でんぶん	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 わかめ みそ 豆乳	レモン にんじん 切干大根 ねぎ	645 732	28.9 31.1
31	金	ごはん 牛乳	スタミナ給食 きゅうりのスタミナ和え 八宝菜	米 ごま油 ごま でんぶん イタダキソース	牛乳 豚肉 かまぼこ	きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ きくらげ 白ねぎ	600 708	18.7 21.2