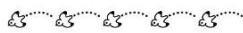


# 9月献立表

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♪ 2021年  
中学校・和間・豊川・柳ヶ浦・長洲小学校

日	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	からだを調子をととのえるもの	kcal	g
1	水	ごはん 牛乳	ドライカレー ラビオリスープ	米 ラビオリ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれん草	654 776	28.6 33.1
2	木	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 夏野菜の豚汁	米 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん かぼちゃ ごぼう なす 梅 こんにゃく ねぎ	637 732	24.3 26.7
3	金	まあい パン 牛乳	ココロソテー なす入りミートスパゲティ	パン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	えだまめ コーン トマト にんにく にんじん 玉ねぎ なす しめじ	672 798	26.3 30.5
6	月	チャーハン 牛乳	揚げギョーザ (2個) 中華スープ	米 ギョーザ 油 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし 白ねぎ たけのこ しいたけ	601 690	19.6 21.8
7	火	少なめ ごはん 牛乳	ぱくぱくマッスルひじき 五目うどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ちりめん 鶏肉 油揚げ ひじき	しそ にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	544 648	20.5 23.2
8	水	ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> かみかみきんぴら 肉団子のスープ	米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ 肉団子 春雨	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	545 648	18.8 21.7
9	木	ごはん 牛乳	<b>ふるさと逸品給食</b> シャインマスカット (4粒) ハヤシライス	米 油	牛乳 豚肉	シャインマスカット にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム	635 763	17.6 20.8
10	金	ごはん 牛乳	<b>おおいだ県産魚給食</b> ハモのゆずソース (2切) 豆腐汁/ふりかけ	米 でんぷん 油 砂糖 ふりかけ	牛乳 はも 豆腐 わかめ かまぼこ	ゆず にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	625 706	31.3 33.8
13	月	ごはん 牛乳	鮭のメンチカツ ごまキムチ汁 一食ソース	米 鮭メンチカツ 油 一食ソース ごま	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん もやし ごぼう いら えのきだけ キムチ	616 683	22.9 25.1
14	火	ごはん 牛乳	きゅうりの華風和え 肉じゃが	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく とうがらし	608 720	19.5 22.5
15	水	まあい パン 牛乳	<b>ふるさと給食</b> ハンバーグの ケチャップソースがけ かぼちゃ入りポトフ	パン 砂糖	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	トマト にんじん 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	544 611	20.4 22.2
16	木	ごはん 牛乳	<b>うま塩給食</b> 鶏肉のかぼす風味 きのこのみそ汁	米 油 でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	かぼす にんじん 玉ねぎ えのきだけ しめじ しいたけ ねぎ	573 683	26.5 30.9
17	金	ごはん 牛乳	<b>お月見メニュー</b> 肉団子 (2個) おじゃがもちスープ お月見ゼリー	米 おじゃがもち お月見ゼリー	牛乳 肉団子 豚肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ	653 749	18.1 19.8
21	火	ごはん 牛乳	豆ちくわの磯辺揚げ 豚汁	米 油 てんぷら粉	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ 青のり みそ	かぼちゃ にんじん こんにゃく 白ねぎ ごぼう	645 739	26.0 28.7
22	水	ごはん 牛乳	コールスローサラダ カレー ヨーグルト	米 砂糖 コールドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	761 895	21.0 24.0
24	金	ごはん 牛乳	<b>野菜たっぷり給食</b> ナムル マーボーなす	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 春雨 みそ	ほうれん草 にんじん もやし にんにく なす しょうが 玉ねぎ 白ねぎ	569 671	20.6 23.7
27	月	わかめ ごはん 牛乳	豚キムチ かきたま汁	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ わかめ 豆腐	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん いら キムチ	550 652	25.8 29.7
28	火	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮 さつま汁	米 砂糖 さつまいも	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	638 731	22.9 25.1
29	水	ごはん 牛乳	<b>おおいだ和牛給食</b> かぼす和え 牛丼	米 砂糖	牛乳 牛肉 ツナフレーク	きゅうり にんじん かぼす 玉ねぎ ねぎ	696 827	31.9 37.2
30	木	ごはん 牛乳	<b>ラグビーワールドカップ給食</b> 白身魚のフライ/カウルスープ 一食タルタルソース	米 油 ノンイグ 外カレー じゃがいも	牛乳 白身魚 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ えだまめ	643 711	22.5 24.1