

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 小学校・宇佐支援

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのはたらき			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	からだを 調子をととのえるもの		
1	水	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
2	木	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
3	金	ごはん 牛乳	おいしい県産魚給食 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 えのきたけ	625 706	31.3 33.8
6	月	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
7	火	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
8	水	ごはん 牛乳	ふるさと逸品給食 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
9	木	ごはん 牛乳	かみかみ給食 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
10	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
13	月	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
14	火	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 なら えのきたけ キムチ	616 683	22.9 25.1
15	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 コールスローレタス 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
16	木	ごはん 牛乳	野菜たっぷり給食 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
17	金	ごはん 牛乳	豆ちくわの磯辺揚げ 豚汁	米 油 でんぷん粉	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
21	火	ごはん 牛乳	お月見メニュー 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
22	水	まあい パン 牛乳	ふるさと給食 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
24	金	ごはん 牛乳	うま塩給食 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 えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	573 683	26.5 30.9
27	月	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
28	火	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 なら キムチ	550 652	25.8 29.7
29	水	ごはん 牛乳	ラグビーワールドカップ給食 白身魚のフライ/カウルスープ 一食タルタルソース	米 油 ノイック 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
30	木	ごはん 牛乳	おいしい和牛給食 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