

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♪ 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 kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだをよしの調子をととのえるもの		
1	火	少なめ ごはん 牛乳	スタミナ納豆 カレーうどん	米 砂糖 ごま油 うどん	牛乳 鶏肉 納豆 豚肉 油揚げ	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 玉ねぎ	686 821	25.5 29.5
2	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 恵みボールののっぺい汁	米 でんぷん	牛乳 塩鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 肉団子	にんじん ごぼう しいたけ なめこ ねぎ こんにゃく	545 637	29.3 32.4
3	木	ごはん 牛乳	ケバブ ラビオリスープ	米 オリーブ油 パン粉 ラビオリ	牛乳 豚肉 ベーコン	赤パプリカ ピーマン トマト にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	608 721	23.5 27.0
4	金	チャーハン 牛乳	揚げぎょうざ(2個) 中華風コンスープ	米 ごま油 でんぷん 油	牛乳 ぎょうざ 豚肉	人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ コーン たけのこ しいたけ	677 776	19.3 21.3
7	月	ごはん 牛乳	かみかみ給食 かみかみたこメンチ 白玉もちスープ	米 油 白玉もち	牛乳 豚肉 かみかみたこメンチ かまぼこ	生姜 にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	618 710	20.6 22.5
8	火	ごはん 牛乳	かみかみ給食 かみかみごぼうきんぴら みそ汁	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	牛乳 茎わかめ さつま揚げ みそ 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ さやいんげん キャベツ	547 648	17.6 20.2
9	水	ごはん 牛乳	かみかみ給食 カリカリ梅のまめまめサラダ 豆腐のチリソース	米 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 春雨	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり 梅 枝豆 ねぎ 生姜 玉ねぎ にんじん	646 767	24.1 27.7
10	木	ごはん 牛乳	肉団子(2個) ミネストローネ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 肉団子 豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ トマト キャベツ セロリー にんにく にんじん	618 714	21.0 23.3
11	金	コッペ パン 牛乳	かみかみ給食 かみかみサラダ ソーススパゲティ メープルゼリー	コッペパン スパゲティ 砂糖 メープルゼリー	牛乳 さきいか 豚肉 かまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ	587 629	26.9 29.6
14	月	ごはん 牛乳	クールフルーツ白玉 ハヤシライス	米 白玉もち アセロラジュレ	牛乳 豚肉	にんにく しめじ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム みかん パインアップル 黄桃 りんご トマト	663 785	16.8 18.8
15	火	ごはん 牛乳	ごぼうのゴマだれかけ わかめとしらたき麺のスープ	米 米粉 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ちくわ 鶏肉 わかめ	ごぼう しょうが 小松菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ しらたき ねぎ	579 684	18.3 21.0
16	水	ごはん 牛乳	宇佐からあげ 県産はもつみれのすまし汁	米 砂糖 油 でんぷん 米粉	牛乳 鶏肉 はもつみれ団子 わかめ	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ しらたき	695 784	33.6 37.0
17	木	ごはん 牛乳	もやしのナムル マーボー豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 でんぷん	牛乳 こんぶ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	コーン もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ にんにく 生姜	589 699	25.0 29.1
18	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食 かりこりきゅうり ピリから肉じゃが	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	きゅうり 生姜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらたき	606 720	18.0 20.6
21	月	ごはん 牛乳	ベーコンパイソテー ポークビーンズ	米 じゃがいも 豆乳バター	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ トマト さやいんげん にんにく	677 804	24.0 25.4
22	火	ごはん 牛乳	さば生姜煮 カルシウムたっぷりみそ汁	米 砂糖	牛乳 さば わかめ みそ 絹厚揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 生姜	581 665	19.9 23.7
23	水	ごはん 牛乳	お魚とうふの和風あんかけ 麦とたまごのスープ ふりかけ	米 砂糖 麦 でんぷん ふりかけ	牛乳 お魚とうふ 鶏肉 卵	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ しいたけ	609 698	20.8 23.4
24	木	ごはん 牛乳	宇佐ドライカレー パンプキンスープ	米 油	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 鶏肉 豆乳 ソーセージ	玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ ブロッコリー	629 747	18.5 30.4
25	金	まあるい パン 牛乳	白身魚のカリカリフライ フレッシュトマトとアスパラガスのスパゲティ ノンエッグタルタルソース	パン 油 黒砂糖 じゃがいも スパゲティ オリーブ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 白身魚 ツナ 鶏肉	アスパラガス にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト	763 860	27.9 31.5
28	月	ごはん 牛乳	スティックとんかつ 夏野菜カレー	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 スティックとんかつ	にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ なす りんご ピーマン トマト	762 874	24.3 26.6
29	火	ごはん 牛乳	ツナコーンそぼろ もちもち春雨と かにかまのスープ	米 砂糖 春雨 ごま油	牛乳 大豆 豚肉 ツナ かに風味かまぼこ	枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 生姜 たけのこ しいたけ	548 654	21.9 25.2
30	水	少なめ 菜めし 牛乳	揚げそばあんかけ ムース	米 油 中華そば でんぷん ごま油 ムース	牛乳 豚肉 ちくわ	もやし にんじん しいたけ キャベツ 生姜 ねぎ 青菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ	699 821	20.4 23.1