

# 5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	からだ体をつくるもの	からだちようし体の調子をととのえるもの	kcal	g
6	木	少なめ ごはん 牛乳	きゅうりのゆかり和え じゃがいものそぼろ煮	米 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ	きゅうり しそ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	578 690	23.0 26.7
7	金	ごはん 牛乳	赤魚の南蛮漬け 鶏ごぼう汁	米 油 でんぷん 砂糖	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	581 667	24.5 27.0
10	月	少なめ ごはん 牛乳	たこ入りボール ホイコーロー	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 たこ入りしんじょう 厚揚げ	白ねぎ キャベツ ピーマン しめじ にんじん 玉ねぎ	706 826	25.4 28.9
11	火	少なめ わかめごはん 牛乳	とんこつラーメン かしわ餅	米 ごま油 油 ラーメン かしわ餅	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	718 835	20.9 23.5
12	水	ごはん 牛乳	フルーツ和え カレー	米 だんご りんごゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも みかん パイン にんじん 玉ねぎ りんご	741 879	18.5 21.3
13	木	ごはん 牛乳	トリニータ丼 すまし汁	米 砂糖 油 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	にら にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	659 780	25.7 29.6
14	金	食パン 牛乳	クリスピーチキン コーンポタージュ いちごジャム	食パン ジャム	牛乳 クリスピーチキン ベーコン	玉ねぎ コーン ブロッコリー	519 614	20.9 23.8
17	月	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ オニオンスープ	米 砂糖 オリーブ油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	マッシュルーム トマト 玉ねぎ にんじん コーン アスパラガス	576 662	20.6 22.3
18	火	ごはん 牛乳	いわしのおかか煮 豚汁	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	625 718	24.4 26.7
19	水	ごはん 牛乳	ニラ豚炒め わかめスープ	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	玉ねぎ キャベツ にら にんじん ねぎ えのきたけ	625 744	19.9 22.7
20	木	少なめ ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> ちくわの新茶揚げ きつねうどん ひじきのり佃煮	米 てんぷら粉 うどん 砂糖 油	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ ひじきのり佃煮	粉茶 にんじん ねぎ しいたけ	660 760	25.3 27.9
21	金	まあるい パン 牛乳	ツナサラダ ナポリタン	パン オリーブ油 スパゲティ ドレッシング	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ トマト ピーマン マッシュルーム	642 759	21.9 25.2
24	月	ごはん 牛乳	コロコロソテー ポークシチュー	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 ウインナー	ブロッコリー コーン トマト しめじ にんじん 玉ねぎ	680 804	21.8 25.0
25	火	少なめ ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> さばの塩焼き 厚揚げのみそ汁 黒糖ビーンズ	米 黒砂糖	牛乳 さば 厚揚げ わかめ みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	627 713	30.7 32.5
26	水	ごはん 牛乳	厚焼き玉子 ピリ辛ずき焼き	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 卵 豚肉 豆腐	玉ねぎこんにゃく にんじん 白ねぎ キムチ りんご	656 764	23.4 26.4
27	木	ごはん 牛乳	春巻き 中華スープ	米 春雨 春巻き 油 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン	648 735	16.4 18.1
28	金	ごはん 牛乳	ささみのレモン風味 ABCスープ	米 でんぷん マカロニ 油 砂糖	牛乳 ささみ ソーセージ	レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	598 685	25.9 27.7
31	月	ごはん 牛乳	浦上そぼろ ブチギョーザスープ	米 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ ぎょうざ	ごぼうこんにゃく にんじん もやし 玉ねぎ にら	522 619	16.1 18.2

## ●今月の給食について

### 【ふるさと給食】

\*ふるさと食材:新茶・うどん・米・ねぎ

・少なめごはん・牛乳・ちくわの新茶揚げ・きつねうどん・ひじきのり佃煮

宇佐市産の「新茶」を加えた衣で揚げたちくわの天ぷらです。

新茶の香り、ほろ苦さを味わいましょう。

### 【かみかみ給食】

\*一口30回を目標に よ〜く噛んで食べましょう!

・少なめごはん・牛乳・さばの塩焼き・厚揚げのみそ汁・黒糖ビーンズ



「コーンポタージュ」と「コロコロソテー」  
に入っているブロッコリーは宇佐市産のものを使用しています!  
ブロッコリーは栄養たっぷりです、とってもおいしいですよ!

