

# 5月 献立表



宇佐市のホームページにて毎日の献立を  
栄養士のコメント・写真付で公開中♪  
2022年 小学校・宇佐支援

| 日   | 主食                | 牛乳 | おかず                                   | 黄の仲間<br>エネルギーになるもの                | 赤の仲間<br>体をつくるもの                  | 緑の仲間<br>体の調子をととのえるもの                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>(小学校) | エネルギー<br>たんぱく質<br>(支援学校) |
|-----|-------------------|----|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 2月  | 五目<br>ごはん         | ○  | ちくわのごま酢和え<br>若竹汁<br>かしわもち             | 米 サラダ油 砂糖<br>ごま かしわ餅              | 牛乳 ちくわ 鶏肉<br>豆腐 わかめ 油揚げ          | キャベツ もやし にんじん<br>たけのこ えのきたけ ねぎ<br>ごぼう しいたけ こんにゃく        | 550 Kcal<br>20.0 g      | 644 Kcal<br>22.9 g       |
| 6金  | ごはん               | ○  | 青のりポテトビーンズ<br>肉団子のスープ                 | 米 じゃがいも<br>でんぷん 油 はるさめ            | 牛乳 大豆 あおのり<br>肉団子                | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ                                    | 635 Kcal<br>20.1 g      | 751 Kcal<br>23.0 g       |
| 9月  | ごはん               | ○  | 豚キムチ<br>しらたき麺のスープ                     | 米 砂糖 でんぷん<br>ごま ごま油               | 牛乳 豚肉                            | しょうが にんにく キムチ<br>たまねぎ にんじん にら<br>しいたけ しらたき ねぎ           | 663 Kcal<br>21.9 g      | 782 Kcal<br>24.7 g       |
| 10火 | ピラフ               | ○  | ツナサラダ<br>春野菜のポトフ                      | 米 マヨネーズ (卵なし)                     | 牛乳 ツナ ベーコン<br>鶏肉                 | にんじん きゅうり コーン<br>キャベツ たまねぎ 大根<br>アスパラガス ブロッコリー<br>赤ピーマン | 581 Kcal<br>19.1 g      | 691 Kcal<br>21.6 g       |
| 11水 | ごはん               | ○  | ささみのレモン風味<br>つみれ汁                     | 米 油 砂糖 でんぷん                       | 牛乳 鶏肉 つみれ<br>油揚げ わかめ             | レモン にんじん たまねぎ                                           | 574 Kcal<br>28.0 g      | 667 Kcal<br>30.0 g       |
| 12木 | ごはん               | ○  | フルーツ和え<br>ハヤシライス                      | 米 りんごゼリー                          | 牛乳 豚肉                            | もも パインアップル みかん<br>にんにく にんじん<br>たまねぎ しめじ トマト             | 634 Kcal<br>16.4 g      | 748 Kcal<br>18.7 g       |
| 13金 | ごはん               | ○  | さばの塩焼き<br>豚汁                          | 米                                 | 牛乳 さば 豚肉 豆腐<br>みそ                | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく ねぎ                               | 658 Kcal<br>30.1 g      | 747 Kcal<br>32.2 g       |
| 16月 | ごはん               | ○  | トリニータ丼<br>すまし汁                        | 米 でんぷん 油<br>砂糖 ごま油                | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>豆腐 わかめ             | にら ねぎ しょうが<br>にんにく にんじん<br>たまねぎ えのきたけ                   | 656 Kcal<br>26.3 g      | 774 Kcal<br>30.3 g       |
| 17火 | ごはん               | ○  | 甘酢和え<br>厚揚げのそぼろ煮<br>のり佃煮              | 米 砂糖<br>じゃがいも でんぷん                | 牛乳 ちりめんいりこ<br>わかめ 厚揚げ 鶏肉<br>のり佃煮 | キャベツ にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>たけのこ しょうが えだまめ                | 656 Kcal<br>27.6 g      | 769 Kcal<br>31.9 g       |
| 18水 | ごはん               | ○  | 豚肉のケチャップ炒め<br>野菜スープ                   | 米 砂糖                              | 牛乳 豚肉 ベーコン                       | たまねぎ しめじ ピーマン<br>にんじん キャベツ コーン<br>こまつな                  | 686 Kcal<br>22.1 g      | 810 Kcal<br>25.6 g       |
| 19木 | まあい<br>パン         | ○  | 花野菜サラダ<br>アスパラとトマトの<br>スパゲティ          | パン ドレッシング<br>スパゲッティ<br>オリーブ油 黒砂糖  | 牛乳 ハム 鶏肉<br>ベーコン                 | ブロッコリー カリフラワー<br>コーン たまねぎ にんじん<br>アスパラガス トマト            | 586 Kcal<br>23.7 g      | 696 Kcal<br>27.2 g       |
| 20金 | 少なめ<br>ゆかり<br>ごはん | ○  | <b>ふるさと給食</b><br>ちくわの新茶揚げ<br>カレーうどん   | 米 天ぷら粉 油<br>うどん                   | 牛乳 ちくわ<br>豚肉 きざみ揚げ               | しそ にんじん<br>たまねぎ ねぎ 粉茶                                   | 657 Kcal<br>23.4 g      | 774 Kcal<br>25.7 g       |
| 23月 | ごはん               | ○  | 三色そぼろ丼<br>なめこのみそ汁<br>アセロラゼリー          | 米 砂糖<br>アセロラゼリー                   | 牛乳 鶏肉 たまご<br>豆腐 わかめ みそ           | しょうが さやいんげん<br>にんじん たまねぎ<br>なめこ ねぎ                      | 588 Kcal<br>23.4 g      | 685 Kcal<br>26.9 g       |
| 24火 | ごはん               | ○  | かぼちゃと<br>ひき肉のフライ<br>汁ビーフン/一食ソース       | 米 油<br>ビーフン ごま ソース                | 牛乳 豚肉                            | にんじん たまねぎ<br>キャベツ にら<br>しいたけ かぼちゃ                       | 638 Kcal<br>18.0 g      | 732 Kcal<br>19.7 g       |
| 25水 | ごはん               | ○  | ビビンバ<br>わかめスープ                        | 米 ごま油<br>砂糖 ごま                    | 牛乳 豚肉 みそ<br>かに風味かまぼこ<br>わかめ      | にんにく もやし にんじん<br>ほうれん草 切り干し大根<br>たまねぎ えのきたけ             | 585 Kcal<br>19.6 g      | 689 Kcal<br>22.4 g       |
| 26木 | ごはん               | ○  | マカロニサラダ<br>カレー                        | 米 マカロニ<br>マヨネーズ (卵なし)<br>じゃがいも 砂糖 | 牛乳 ツナ 豚肉                         | コーン きゅうり にんにく<br>しょうが にんじん<br>たまねぎ りんご                  | 711 Kcal<br>21.5 g      | 840 Kcal<br>24.5 g       |
| 27金 | ごはん               | ○  | <b>かみかみ給食</b><br>茎わかめの炒め煮<br>だんご汁     | 米 砂糖 ごま<br>やせうま さといも              | 牛乳 茎わかめ 豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ みそ    | こんにゃく にんじん<br>さやいんげん たまねぎ<br>ごぼう しいたけ ねぎ                | 584 Kcal<br>19.5 g      | 687 Kcal<br>22.2 g       |
| 30月 | ごはん               | ○  | いわしの生姜煮<br>五目大豆                       | 米 じゃがいも 砂糖                        | 牛乳 いわし 鶏肉<br>大豆 厚揚げ 昆布           | にんじん ごぼう しいたけ<br>こんにゃく さやいんげん<br>しょうが                   | 663 Kcal<br>29.5 g      | 758 Kcal<br>33.1 g       |
| 31火 | まあい<br>パン         | ○  | 鶏肉のハニーマスタード焼き<br>豆乳ポタージュ<br>マーシャルビーンズ | パン はちみつ<br>マーシャルビーンズ              | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 豆乳                 | たまねぎ コーン<br>ブロッコリー                                      | 612 Kcal<br>28.7 g      | 696 Kcal<br>30.7 g       |

## 【ふるさと給食】 20日 (金)



\*ふるさと食材:新茶

少なめゆかりごはん・牛乳・ちくわの新茶揚げ・カレーうどん

・安心院の「お茶の渡辺園」の粉茶を使っています

## 【かみかみ給食】 27日 (金)

\*一口30回を目標に よ〜くかんで食べましょう!

ごはん・牛乳・茎わかめの炒め煮・だんご汁

・よくかんで食べると、体の調子のととのいます