

5月 献立表

こん だて ひょう



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 中学校
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

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

【ふるさと給食】 18日(水)



*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】 26日(木)

*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、体の調子がととのいます