

7月8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)
1金	ごはん	○	ホキ天玉揚げ 冬瓜そぼろ汁 えごまふりかけ	米 小麦粉 油 でんぷん ふりかけ	牛乳 ホキ 鶏肉	にんじん たまねぎ とうがん しめじ ねぎ	617 Kcal 23.8 g	710 Kcal 26.0 g
4月	ごはん	○	わかめの酢の物 韓国風肉じゃが	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ちりめんいりこ わかめ 鶏肉 豚肉	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 こんにゃく キムチ	650 Kcal 23.2 g	769 Kcal 26.6 g
5火	まあるい パン	○	イタリアンサラダ ラタトゥイユ メープルジャム	パン ドレッシング メープルジャム	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり コーン トマト にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン	509 Kcal 20.3 g	598 Kcal 23.4 g
6水	ちらしずし	○	七夕メニュー 星型ハンバーグ 天の川スープ 七夕クレープ	米 砂糖 でんぷん クレープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐	しらたき にんじん オクラ ねぎ しいたけ たけのこ れんこん	624 Kcal 23.8 g	711 Kcal 26.0 g
7木	ごはん	○	ナムル マーボーなす	米 ごま ごま油 はるさめ でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	にんじん もやし ねぎ ほうれん草 なす 玉ねぎ にんにく しょうが	582 Kcal 23.3 g	685 Kcal 26.8 g
8金	ごはん	○	鮭のメンチカツ レタスと卵のスープ 一食ソース	米 パン粉 油 ソース	牛乳 さけ ベーコン 卵	レタス トマト たまねぎ コーン	613 Kcal 20.4 g	705 Kcal 22.5 g
11月	ごはん	○	豚肉のさっぱり炒め すまし汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう しょうが にんにく ねぎ	582 Kcal 20.5 g	687 Kcal 23.2 g
12火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き かぼちゃのみそ汁 冷凍パイ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ パイン	619 Kcal 25.2 g	705 Kcal 27.1 g
13水	ごはん	○	ゴーヤ味噌 豆腐の中華煮	米 ごま 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 みそ ちくわ 豆腐	にんにく にがうり たまねぎ にんじん たけのこ 枝豆 しょうが	672 Kcal 25.3 g	790 Kcal 29.2 g
14木	ごはん	○	ツナのかぼす和え 夏野菜カレー	米 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉	ブロッコリー きゅうり なす にんじん かぼす にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ トマト ピーマン りんご	627 Kcal 20.4 g	737 Kcal 23.2 g
15金	少なめ ごはん	○	ふるさと給食 パクパクマッスルひじき 五目うどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 鶏肉	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	525 Kcal 18.3 g	619 Kcal 20.7 g
19火	ごはん	○	チンジャオロース 中華スープ	米 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし ほうれん草	670 Kcal 22.6 g	787 Kcal 25.8 g
夏休み 								
25木	ごはん	○	みそかつ すまし汁 ミルメーク	米 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 みそ かに風味かまぼこ 豆腐 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	662 Kcal 23.5 g	748 Kcal 27.1 g
26金	ごはん	○	ドライカレー ABCスープ 日向夏ゼリー	米 マカロニ 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	601 Kcal 21.2 g	666 Kcal 25.5 g
29月	ごはん	○	いわしの梅煮 厚揚げのみそ汁 味付けのり	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 厚揚げ みそ 味付けのり	梅 にんじん たまねぎ ねぎ	587 Kcal 23.1 g	676 Kcal 25.7 g
30火	まあるい パン	○	フルーツ白玉 ペンネアラビアータ	パン 白玉もち ペンネ	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	631 Kcal 23.4 g	754 Kcal 25.5 g
31水	華やか ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース オニオンスープ	米 砂糖 でんぷん オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	りんご かぼす たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 青菜	580 Kcal 23.9 g	702 Kcal 24.3 g