

9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 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木	ごはん	○	コロッケ みそ汁 一食ソース	米 コロッケ 油 じゃがいも ソース	牛乳 豆腐 わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	622 Kcal 17.9 g	709 Kcal 19.5 g
2金	ごはん	○	かりこりきゅうり マーボー豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 はるさめ でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白ねぎ	589 Kcal 25.2 g	691 Kcal 29.0 g
5月	ごはん	○	イタリアンサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	656 Kcal 19.5 g	777 Kcal 22.2 g
6火	ごはん	○	【おいだ県産品給食】 赤魚のゆず風味 地鶏ごぼう汁 胚芽ふりかけ	米 でんぷん 油 砂糖 ふりかけ	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐	しょうが ゆず だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	628 Kcal 28.0 g	728 Kcal 30.7 g
7水	ごはん	○	しそひじき和え 肉じゃが	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 しそ味ひじき 豚肉 さつま揚げ	ほうれん草 にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	590 Kcal 20.4 g	696 Kcal 23.4 g
8水	少なめ ごはん	○	【お月見献立】 うさぎ型ハンバーグの和ソースがけ お月見スープ うさぎちゃんゼリー	米 砂糖 おじゃがもち ゼリー	牛乳 ハンバーグ ウインナー	しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ 白ねぎ	671 Kcal 22.6 g	762 Kcal 24.5 g
9金	ゆかり ごはん	○	星型しんじょう中華あんかけ (2個) 坦々春雨スープ	米 砂糖 でんぷん はるさめ ごま油	牛乳 星型しんじょう 豚肉 みそ	しそ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草	535 Kcal 18.6 g	626 Kcal 20.9 g
12月	ごはん	○	てりやきつくね 豚汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 つくね 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	627 Kcal 20.6 g	717 Kcal 22.7 g
13火	少なめ わかめ ごはん	○	ちゃんぽん レモンムース	米 中華めん ごま油 サラダ油 レモンムース	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ	576 Kcal 18.1 g	677 Kcal 20.6 g
14水	ごはん	○	【かみかみ給食】 ごぼうチップス 豚丼	米 でんぷん 米粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ごぼう たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが	713 Kcal 22.8 g	844 Kcal 26.1 g
15木	ごはん	○	さばの味噌煮 たこボールスープ 味付け海苔	米 砂糖	牛乳 さば みそ たこボール 味付けのり	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ 梅	597 Kcal 26.1 g	673 Kcal 28.2 g
16金	まあい パン	○	フルーツ白玉 ナポリタン マッシュルーム(大豆チョコ)	パン ジャム 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 大豆チョコ	牛乳 ベーコン ウインナー	もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	709 Kcal 20.5 g	828 Kcal 23.4 g
20火	ごはん	○	【うま塩給食・ふるさと給食】 鶏肉のかぼす風味 塩麴スープ	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉	かぼす はくさい だいこん にんじん たまねぎ 白ねぎ	599 Kcal 25.4 g	705 Kcal 29.1 g
21水	ごはん	○	【かみかみ給食】 チャブチェ 水餃子スープ アーモンドカル	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま アーモンド	牛乳 豚肉 ぎょうざ いりこ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ エリンギ キャベツ ねぎ	631 Kcal 19.4 g	740 Kcal 22.1 g
22木	少なめ ごはん	○	チキンレモンソテー 豆乳コーンポタージュ	米 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	レモン たまねぎ コーン ブロッコリー	644 Kcal 26.1 g	741 Kcal 28.1 g
26月	ごはん	○	コールスロー ハヤシライス ヨーグルト	米 ドレッシング	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	697 Kcal 20.7 g	804 Kcal 23.1 g
27火	ごはん	○	白身魚のフライ 肉団子スープ 一食ソース	米 油 ソース	牛乳 白身魚フライ 肉団子	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ	640 Kcal 23.6 g	734 Kcal 25.8 g
28水	チキン ライス	○	オムレツ 豆と野菜のスープ 一食ケチャップ	米 じゃがいも	牛乳 オムレツ ベーコン 大豆 鶏肉	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	568 Kcal 21.6 g	670 Kcal 23.9 g
29木	少なめ ごはん	○	肉みそ カレーうどん	米 砂糖 うどん	牛乳 大豆 豚肉 みそ 油揚げ	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ	692 Kcal 26.4 g	822 Kcal 30.3 g
30金	まあい パン	○	【野菜たっぷり給食】 コロコロサラダ 野菜たっぷり豆乳シチュー いちごミックスジャム	パン ドレッシング いちごジャム 米粉	牛乳 ハム 鶏肉 豆乳	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ほうれん草	596 Kcal 21.1 g	702 Kcal 24.1 g



マークのある日は「かみかみ給食」です！よくかんで、味わって食べましょう！