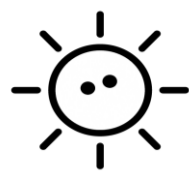


# 9月 献立表

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 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>(中学校) |
|-----|-------------------|----|--|--|----------------------------|---|-------------------------|-------------------------|
| 1木  | ごはん               | ○  | かりこりきゅうり<br>マーボー豆腐   | 米 ごま油 ごま<br>砂糖 はるさめ<br>でんぷん                  | 牛乳 豆腐 豚肉<br>大豆 みそ          | きゅうり しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>にんじん 白ねぎ                      | 589 Kcal<br>25.2 g      | 691 Kcal<br>29.0 g      |
| 2金  | ごはん               | ○  | コロツケ<br>みそ汁<br>一食ソース                                       | 米 コロツケ 油<br>じゃがいも ソース                        | 牛乳 豆腐<br>わかめ みそ            | にんじん たまねぎ ねぎ  | 622 Kcal<br>17.9 g      | 709 Kcal<br>19.5 g      |
| 5月  | ごはん               | ○  | <b>【おおいだ県産品給食】</b><br>赤魚のゆず風味<br>地鶏ごぼう汁<br>胚芽ふりかけ          | 米 でんぷん 油<br>砂糖 ふりかけ                          | 牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐                | しょうが ゆず<br>だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく 白ねぎ                   | 628 Kcal<br>28.0 g      | 728 Kcal<br>30.7 g      |
| 6火  | ごはん               | ○  | イタリアンサラダ<br>カレー  | 米 ドレッシング<br>じゃがいも 砂糖                         | 牛乳 ハム 豚肉                   | きゅうり コーン にんにく<br>しょうが にんじん<br>たまねぎ りんご                  | 656 Kcal<br>19.5 g      | 777 Kcal<br>22.2 g      |
| 7水  | 少なめ<br>ごはん        | ○  | <b>【お月見献立】</b><br>うさぎ型ハバ-グのオニオンスがけ<br>お月見スープ<br>うさぎちゃんゼリー  | 米 砂糖 おじゃがもち<br>ゼリー                           | 牛乳 ハンバーグ<br>ウインナー          | しょうが にんにく レモン<br>にんじん たまねぎ 白ねぎ                          | 671 Kcal<br>22.6 g      | 762 Kcal<br>24.5 g      |
| 8木  | ごはん               | ○  | しそひじき和え<br>肉じゃが  | 米 じゃがいも 砂糖                                   | 牛乳 しそ味ひじき<br>豚肉 さつま揚げ      | ほうれん草 にんじん<br>たまねぎ えだまめ<br>こんにゃく                        | 590 Kcal<br>20.4 g      | 696 Kcal<br>23.4 g      |
| 9金  | まあるい<br>パン        | ○  | フルーツ白玉<br>ナポリタン<br>マ-シャルビ-ズ(大豆チョコ)                         | パン ジャイマスケットゼリー<br>白玉もち スパゲッティ<br>オリーブ油 大豆チョコ | 牛乳 ベーコン<br>ウインナー           | もも パインアップル みかん<br>にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ピーマン<br>トマト | 709 Kcal<br>20.5 g      | 828 Kcal<br>23.4 g      |
| 12月 | 少なめ<br>わかめ<br>ごはん | ○  | ちゃんぽん<br>レモンムース  | 米 中華めん<br>ごま油 サラダ油<br>レモンムース                 | 牛乳 わかめ<br>豚肉 かまぼこ          | にんにく しょうが にんじん<br>キャベツ もやし ねぎ<br>しいたけ                   | 576 Kcal<br>18.1 g      | 677 Kcal<br>20.6 g      |
| 13火 | ごはん               | ○  | てりやきつくね<br>豚汁  | 米 砂糖 でんぷん                                    | 牛乳 つくね<br>豚肉 豆腐 みそ         | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく 白ねぎ                              | 627 Kcal<br>20.6 g      | 717 Kcal<br>22.7 g      |
| 14水 | ごはん               | ○  | さばの味噌煮<br>たこボールスープ<br>味付け海苔                                | 米 砂糖   | 牛乳 さば みそ<br>たこボール<br>味付けのり | にんじん たまねぎ<br>キャベツ 白ねぎ 梅                                 | 597 Kcal<br>26.1 g      | 673 Kcal<br>28.2 g      |
| 15木 | ごはん               | ○  | <b>【かみかみ給食】</b><br>ごぼうチップス<br>豚丼                           | 米 でんぷん 米粉<br>油 砂糖                            | 牛乳 豚肉 さつま揚げ                | ごぼう たまねぎ しらたき<br>白ねぎ しょうが                               | 713 Kcal<br>22.8 g      | 844 Kcal<br>26.1 g      |
| 16金 | ゆかり<br>ごはん        | ○  | 星型しんじょう中華あんかけ<br>(2個)<br>坦々春雨スープ                           | 米 砂糖 でんぷん<br>はるさめ ごま油                        | 牛乳 星型しんじょ<br>豚肉 みそ         | しそ しょうが にんにく<br>もやし にんじん<br>ほうれん草                       | 535 Kcal<br>18.6 g      | 626 Kcal<br>20.9 g      |
| 20火 | ごはん               | ○  | <b>【かみかみ給食】</b><br>チャプチェ<br>水餃子スープ<br>アーモンドカル              | 米 砂糖 はるさめ<br>ごま油 ごま<br>アーモンド                 | 牛乳 豚肉 ぎょうざ<br>いりこ          | しょうが にんにく にんじん<br>にら たまねぎ エリンギ<br>キャベツ ねぎ               | 631 Kcal<br>19.4 g      | 740 Kcal<br>22.1 g      |
| 21水 | ごはん               | ○  | <b>【うま塩給食・ふるさと給食】</b><br>鶏肉のかぼす風味<br>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<br>にんじん たまねぎ 白ねぎ                          | 599 Kcal<br>25.4 g      | 705 Kcal<br>29.1 g      |
| 22木 | まあるい<br>パン        | ○  | <b>【野菜たっぷり給食】</b><br>コロコロサラダ<br>野菜たっぷり豆乳シチュー<br>いちごミックスジャム | パン ドレッシング<br>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<br>にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ しめじ ほうれん草               | 596 Kcal<br>21.1 g      | 702 Kcal<br>24.1 g      |
| 26月 | ごはん               | ○  | 白身魚のフライ<br>肉団子スープ<br>一食ソース                                 | 米 油 ソース                                      | 牛乳 白身魚フライ<br>肉団子           | にんじん たまねぎ<br>キャベツ 白ねぎ                                   | 640 Kcal<br>23.6 g      | 734 Kcal<br>25.8 g      |
| 27火 | ごはん               | ○  | コールスロー<br>ハヤシライス<br>ヨーグルト                                  | 米<br>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<br>にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム トマト          | 697 Kcal<br>20.7 g      | 804 Kcal<br>23.1 g      |
| 28水 | 少なめ<br>ごはん        | ○  | 肉みそ<br>カレーうどん  | 米 砂糖 うどん                                     | 牛乳 大豆 豚肉<br>みそ 油揚げ         | ねぎ しょうが にんじん<br>たまねぎ 白ねぎ                                | 692 Kcal<br>26.4 g      | 822 Kcal<br>30.3 g      |
| 29木 | チキン<br>ライス        | ○  | オムレツ<br>豆と野菜のスープ<br>一食ケチャップ                                | 米 じゃがいも                                      | 牛乳 オムレツ<br>ベーコン 大豆<br>鶏肉   | にんじん たまねぎ<br>えだまめ コーン                                   | 568 Kcal<br>21.6 g      | 670 Kcal<br>23.9 g      |
| 30金 | 少なめ<br>ごはん        | ○  | チキンレモンソテー<br>豆乳コーンポタージュ                                    | 米 米粉 砂糖                                      | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 豆乳           | レモン たまねぎ<br>コーン ブロッコリー                                  | 644 Kcal<br>26.1 g      | 741 Kcal<br>28.1 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！