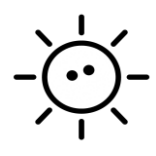


4月

こん だて ひょう
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♪
2025年度 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
8火	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし ほうれん草
9水	ごはん	○	ナムル マーボー豆腐	米 ごま ごま油 ナムルドレッシング はるさめ でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
10木	ごはん	○	しそひじき和え 肉じゃが	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 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
11金	ごはん	○	スケソウダラの味噌マヨ焼き 肉団子と春雨のスープ	米 マヨネーズ（卵不使用） 砂糖 はるさめ	牛乳 スケソウダラ みそ 肉団子	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 白ねぎ
14月	ごはん	○	春巻き 野菜スープ	米 油	牛乳 春巻き ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン
15火	ごはん	○	かみかみ給食 フルーツ杏仁 カレー	米 りんごゼリー ナタデココ 豆乳ゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
16水	まあるい パン	○	照焼きハンバーグ ABCスープ マーシャルビーンズ	パン 砂糖 でんぷん マカロニ 大豆チョコ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン
17木	ごはん	○	かみかみ給食 ツナマヨサラダ ポークビーンズ 駅館川青のりふりかけ	米 マヨネーズ（卵不使用） 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 あおさ	きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト えだまめ
18金	たけのこ ごはん	○	かみかみ給食 おいおい給食 いわしのおかか煮 しらたき麺のスープ お祝いクレープ	米 ごま油 クレープ（いちご）	牛乳 いわし 豚肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ しらたき 白ねぎ
21月	ごはん	○	さばの塩焼き 汁ビーフン	米 ビーフン	牛乳 さば 豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ にら しいたけ
22火	ごはん	○	かみかみ給食 かりこりきゅうり 豚肉と厚揚げの中華煮	米 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく
23水	ごはん	○	かみかみ給食 納豆みそ 白玉汁	米 砂糖 白玉もち	牛乳 納豆 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
24木	ごはん	○	コールスローサラダ ハヤシライス	米 コールスロードレッシング	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
25金	わかめ ごはん	○	つくねのおろしソースがけ 五目うどん	米 砂糖 うどん	牛乳 わかめ つくね 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	だいこん かぼす にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
28月	ごはん	○	太刀魚フライ ソースかけ 田舎汁	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 太刀魚 絹厚揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ 白ねぎ
30水	宇佐産小麦 の コッペパン	○	ふるさと給食 メンチカツ ポトフ 一食ソース	パン 油 じゃがいも ソース	牛乳 メンチカツ チキンウインナー ベーコン	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー

食べているときは… あせらずに、よくかんで味わっていただきます。

