

7月 8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♪

2024年度 小学校・宇佐支援

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
1月	わかめごはん	かみかみ給食 ○ 	こんにゃくのきんぴら豆腐汁	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ
2火	ごはん	○	ホキ天玉揚げ 田舎汁	米 油 じゃがいも	牛乳 ホキ天玉揚げ 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 ねぎ
3水	オリンピック給食 まあいパン	○ 	フレンチサラダ ラタトゥイユ ブルーベリージャム	パン 油 ブルーベリージャム ドレッシング	牛乳 ハム 肉団子	きゅうり コーン にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン パセリ トマト
4木	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 えだまめ こんにゃく キムチ
5金	ごはん	○	星型ハンバーグ 魚そうめん汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 魚そうめん わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ
8月	ごはん	○	大豆入りそばろ井 中華スープ	米 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 かに風味かまぼこ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン
9火	ごはん	○	かぼすサラダ 大分県産夏野菜カレー	米 砂糖 ごま油 すりごま	牛乳 ちりめんいりこ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん かぼす にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト
10水	ごはん	○	豚肉のオイスター炒め わかめスープ	米 はるさめ ごま油	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ
11木	ごはん	○ 	ふるさと給食 パクパクマッスルひじき 豚汁	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しそ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
12金	ふるさと給食 ゆかりごはん	○ 	宇佐ゆず塩からあげ もずくスープ ソーダフロートゼリー	米 砂糖 でんぷん 米 粉 油 ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐	しそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ
16火	チキン ライス	○	オムレツ パンプキンシチュー	米 あぶら 砂糖	牛乳 トマトオムレツ ベーコン 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ コーン
17水	ごはん	○ 	かみかみ給食 五目煮 きつねうどん	米 じゃがいも 砂糖 うどん	牛乳 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 昆布 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ
18木	ごはん	○	いわしの梅煮 すいとん汁 胚芽ふりかけ	米 すいとん じゃがいも ふりかけ	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん キャベツ だいこん しいたけ ねぎ
 夏休み 						
26月	ごはん	○	メンチカツ スタミナみそ汁 一食ソース	米 油 ごま油 ソース	牛乳 メンチカツ 豚肉 絹厚揚げ みそ	にんじん たけのこ もやし ねぎ にんにく
27火	宇佐産 小麦の コッペパン	○	フルーツ和え ポークビーンズ	パン りんごゼリー カクテルゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆	もも パインアップル みかん にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ
28水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 かしわ汁	米 油 砂糖 ごま	牛乳 開きいわし 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ
29木	ごはん	○	マーボーなす すまし汁	米 はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ えのきたけ ねぎ
30金	ごはん	○	うま塩そばろ ラビオリスープ ぶどうゼリー	米 砂糖 ラビオリ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	しいたけ コーン さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん



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!