

# 6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♪  
2023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木	ごはん	○	豚肉のケチャップ炒め すまし汁	米 砂糖	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ 豆腐 わかめ	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん えのきたけ ねぎ
2金	ごはん	○	春巻き 豆腐の中華煮	米 春巻き(皮) 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 春巻き(具) 豚肉 かまぼこ 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが
5月	少なめ ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> 茎わかめの炒め煮 だんご汁 	米 砂糖 ごま やせうま	牛乳 茎わかめ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ
6火	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> チキンレモンソテー 野菜スープ 	米 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんじん たまねぎ キャバツ コーン
7水	まあい パン	○	フルーツ和え 豆乳クリームスパゲティ	パン ナタデココ スパゲッティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 豆乳	もも パインアップル みかん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草
8木	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> 青のりポテトビーンズ 汁ビーフン/ふりかけ 	米 じゃがいも でんぷん 油 ビーフン ふりかけ	牛乳 大豆 あおのり 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャバツ にら しいたけ
9金	ごはん	○	揚げだし豆腐のそぼろあん かしわ汁	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 豆腐 鶏肉	にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ たまねぎ
12月	ごはん	○	チャプチェ ごまキムチ汁	米 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 肉団子 みそ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ こんにゃく 白ねぎ キムチ
13火	ごはん	○	コールスローサラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 豚肉	キャバツ にんじん コーン にんにく たまねぎ しめじ トマト
14水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 肉団子のスープ	米 油 砂糖 ごま はるさめ	牛乳 いわし 肉団子	にんじん たまねぎ キャバツ 白ねぎ
15木	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> かみかみサラダ マーボー豆腐 	米 砂糖 はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 さきいか 豆腐 豚肉 みそ	きゅうり にんじん キャバツ にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
16金	ごはん	○	ドライカレー ラビオリスープ	米 ラビオリ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャバツ
19月	ごはん	○	<b>ふるさと給食</b> かぼちゃとひき肉のフライ ミネストローネ	米 油 マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャバツ トマト ブロッコリー コーン
20火	少なめ 菜めし	○	ちゃんぽん レモンゼリー	米 中華めん ごま油 油 レモンゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ	青菜 にんにく しょうが にんじん キャバツ もやし ねぎ しいたけ
21水	まあい パン	○	グリーンサラダ クリームシチュー	パン ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉	えだまめ きゅうり キャバツ にんじん たまねぎ マッシュルーム
22木	ピラフ	○	ハンバーグの りんごソースかけ オニオンスープ	米 砂糖 オリーブ油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん コーン パセリ
23金	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> こんにゃくのきんぴら 五目煮 	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 昆布	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ しいたけ さやいんげん
26月	少なめ わかめ ごはん	○	野菜のかき揚げ きつねうどん	米 小麦粉 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく ねぎ しいたけ
27火	ごはん	○	マカロニサラダ カレー	米 マカロニ マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉	コーン きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
28水	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> さばのゆず味噌煮 豆腐汁/さつまいもチップス 	米 さつまいも 油	牛乳 さば 味噌 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	ゆず にんじん たまねぎ ねぎ
29木	ごはん	○	<b>ふるさと給食</b> かりこりきゅうり ジャージャン豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん
30金	ごはん	○	ビビンバ たまごわかめスープ	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 みそ 卵 かに風味かまぼこ わかめ	にんにく もやし ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ