

5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
1木	チャーハン	○	かみかみ給食 (端午の節句献立) 塩ラーメン かしわもち 	米 ラーメン ごま油 油 かしわ餅	牛乳 豚肉 かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん もやし 白ねぎ たけのこ しいたけ
2金	ごはん	○	ヤンニョムチキン わかめスープ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 わかめ かに風味かまぼこ	にんじん たまねぎ コーン
7水	ごはん	○	かみかみ給食 ささみのレモン風味 おじゃがもちスープ 	米 でんぷん 油 砂糖 おじゃがもち	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんじん たまねぎ ほうれん草
8木	ごはん	○	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ かしわ汁 一食のり佃煮	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ のり佃煮	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな しいたけ
9金	ごはん	○	きゅうりとささみサラダ マーボー豆腐	米 ドレッシング はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
12月	ごはん	○	あじカツ だんご汁 一食ソース	米 油 やせうま パン粉 ソース	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 白ねぎ
13火	ごはん	○	コールスロー カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖 カレールウ	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご
14水	宇佐産小麦 の コッペパン	○	コロコロサラダ ナポリタン いちごミックスジャム	パン ドレッシング スパゲッティ いちごジャム	牛乳 ハム ベーコン ウインナー	ブロッコリー コーン トマト にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン
15木	ごはん	○	ふるさと給食 ちくわの緑茶天ぷら(2こ) ごまみそ春雨スープ	米 天ぷら粉 油 はるさめ 砂糖 ごま	牛乳 ちくわ 鶏肉 みそ	緑茶 にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな
16金	ごはん	○	ほうれん草のごま和え ピリ辛肉じゃが	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉	ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ えだまめ こんにゃく 白菜キムチ
19月	ごはん	○	春雨のさっぱりサラダ 豆腐の中華煮	米 はるさめ ドレッシング 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが
20火	ごはん	○	豚肉と厚揚げの生姜炒め みそ汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 絹厚揚げ わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ こまつな しょうが にんじん だいこん ねぎ
21水	ごはん	○	ほうれん草のソテー ハヤシライス	米 油	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
22木	ごはん	○	かぼす和え おおいた和牛すきやき(※)	米 砂糖	牛乳 ツナ 牛肉 焼き豆腐	キャベツ きゅうり にんじん かぼす だいこん たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが
23金	食パン (2枚入)	○	フルーツクリームサンドの具 マカロニと野菜のスープ	食パン 砂糖 ホイップクリーム マカロニ じゃがいも	牛乳 ウインナー	もも パインアップル にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー
26月	ごはん	○	みそかつ 中華スープ	米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん パン粉	牛乳 豚肉 みそ 肉団子	にんにく にんじん たまねぎ もやし ほうれん草
27火	わかめ ごはん	○	ふるさと給食&かみかみ給食 のり塩れんこんチップス 五目うどん 	米 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ あおのり 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	れんこん にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ
28水	ナン	○	かみかみ給食 ドライカレー 豆乳コーンポタージュ かみかみビーンズ 	ナン 砂糖 米粉ルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳 いりこ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン ブロッコリー
29木	ごはん	○	ツナたまふりかけ とんこつビーフン	米 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 ツナ たまご かつお節 のり 豚肉 かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ
30金	ごはん	○	ふるさと給食 ハンバーグのオニオンスライス がけ オニオンスープ	米 マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ

【5月給食について】

- ・**かみかみ給食**…1日(かしわ餅) 7日(おじゃがもち) 27日(れんこん) 28日(いりこ・大豆)
- ・**ふるさと給食**…15日(緑茶・千財農園) 27日(地粉うどん) 30日(玉ねぎ)
- ・(※) おおいた和牛すきやき…給食を食べる子どもたちに大分県より「**おおいた和牛**」を無償提供していただきました。
- ・今月の**宇佐市産**の食材…緑茶・地粉うどん・地粉やせうま・玉ねぎ・ねぎ・白ねぎ

よくかんで食べようね!

