

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♪
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火	ごはん	○	いわしのおかか煮 別府地獄なべ	米 ごま ごま油 砂糖	牛乳 いわし かつお節 豚肉 豆腐	にんにく キムチ はくさい えのきたけ だいこん にんじん にら
2水	(セルフサンド) 食パン	○	豚肉コロッケ &ボイルキャベツ ミネストローネ 一食ソース	食パン パン粉 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 ソース	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマト キャベツ
3木	ごはん	○	ゴーヤ味噌 とんこつビーフン	米 ごま 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ	にんにく にがうり たまねぎ にんじん もやし 白ねぎ しょうが
4金	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ アセロラゼリー	米 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ
7月	わかめ ごはん	○	かみかみ給食 いりこと大豆のごまがらめ 五目うどん	米 ごま 砂糖 うどん	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 油揚げ いりこ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ
8火	ごはん	○	七夕献立 星型ハンバーグ 天の川スープ 七夕ゼリー	米 砂糖 でんぷん マカロニ 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	しらたき にんじん たまねぎ オクラ
9水	まあい パン	○	ジビエ給食 ジビエdeチリコンカン オニオンスープ マーシャルビーンズ	パン オリーブ油 砂糖 大豆チョコ	牛乳 いのしし肉 豚肉 大豆 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン パセリ
10木	ごはん	○	宇佐から揚げの日献立 からあげ 豆腐とわかめのみそ汁 ミニトマト (2個)	米 砂糖 でんぷん 米粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 白ねぎ ミニトマト
11金	ごはん	○	オーガニック給食(ふるさと給食) きゅうりとじゃこのかぼすサダ オーガニック夏野菜カレー	米 砂糖 ごま油 すりごま カレールウ	牛乳 ちりめんいりこ 豚肉	きゅうり かぼす にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン りんご
14月	ひろし ごはん	○	厚焼き玉子 だんご汁	米 やせうま麺	牛乳 卵 豚肉 油揚げ みそ	ひろしまな にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 白ねぎ
15火	ごはん	○	かみかみ給食 はもミンチカツ 鶏ごぼう汁 一食ソース	米 油 ソース パン粉	牛乳 はも 鶏肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ
16水	ごはん	○	もやしのナムル なす入りマーボー豆腐	米 すりごま はるさめ ナムルドレッシング 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが なす たまねぎ 白ねぎ
17木	ごはん	○	ごまドレッシングサラダ ハヤシライス	米 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト
8月 夏休み						
25月	ごはん	○	かみかみ給食 ささみのレモン風味 厚揚げのみそ汁	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ	レモン にんじん たまねぎ だいこん 白ねぎ
26火	ごはん	○	ソーダゼリー入フルーツミックス トマトたっぷりブラウンシチュー	米 ナタデココ サイダーゼリー じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉	もも パインアップル にんじん たまねぎ トマト しめじ ブロッコリー
27水	ピタパン	○	ポテトときゅうりのサラダ ナポリタン ミルメーク (ココア)	ピタパン じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) コーンドレッシング スパゲッティ ミルメーク	牛乳 白いんげん ハム ベーコン ウインナー	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
28木	ごはん	○	かみかみ給食 ちくわの磯辺揚げ ハモ団子のすまし汁 のり佃煮	米 天ぷら粉 油	牛乳 ちくわ あおのり はもつみれ 豆腐 わかめ のり佃煮	にんじん たまねぎ えのきたけ 白ねぎ
29金	ごはん	○	小魚佃煮 カレーうどん	米 ごま すりごま 砂糖 うどん カレールウ	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 塩昆布 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 白ねぎ

【7月・8月給食について】

・ **かみかみ給食**(料理) …7月7日 (いりこと大豆のごまがらめ) 7月10日 (からあげ) 7月15日 (鶏ごぼう汁)
8月25日 (ささみのレモン風味) 28日 (ハモ団子のすまし汁)

・ **ふるさと給食**(地場産物) …7月11日 (宇佐市産かぼす果汁 & 宇佐市産のオーガニック野菜/かぼちゃ・なす・ピーマン)

・ 7月の宇佐市産食材…米・ハモ・猪肉・玉ねぎ・ねぎ・白ねぎ・まあいパン ・大分県産食材…牛乳・ちりめんいりこ・しいたけ・もやしなど

・ 8月の宇佐市産食材…米・ハモ・白ねぎ ・大分県産食材…牛乳・ちりめんいりこ・しいたけ・もやしなど

7月12日は
宇佐からあげの日

