

# 4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 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
10月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 豆腐汁 ひじきのり	米 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 わかめ ひじきのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
11火	ゆかり ごはん	○	大根じゃこサラダ 厚揚げのそぼろ煮	米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 ちりめんいりこ 厚揚げ 鶏肉	しそ 大根 人参 ブロッコリー たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが えだまめ
12水	ごはん	○	白身魚の味噌マヨ焼き 春雨スープ	米 ごま油 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 はるさめ	牛乳 ホキ みそ 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんじん もやし コーン ほうれん草
13木	まあい パン	○	ホワイトグラタン オニオンスープ りんごジャム	パン マカロニ オリーブ油 りんごジャム	牛乳 鶏肉 豆乳 パー チーズ (乳不使用)	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム
14金	ごはん	○	<b>入学進級お祝い給食</b> ハンバーグの ケチャップソースかけ 春キャベツのみそ汁 お祝い大福	米 砂糖 じゃがいも お祝い大福	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
17月	ごはん	○	ツナサラダ ハヤシライス	米 マヨネーズ (卵不使用) お祝い大福	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
18火	わかめ ごはん	○	いわしの生姜煮 もずくスープ アセロラゼリー	米 アセロラゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 いわし わかめ もずく 魚そうめん	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが
19水	ごはん	○	ぎょうざ(2個) マーボー豆腐	米 油 はるさめ ごま油 でんぷん ぎょうざ (皮)	牛乳 ぎょうざ (具) 豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
20木	ごはん	○	<b>かみかみ給食</b> かりこりきゅうり  肉じゃが	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 さつまいも	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
21金	ごはん	○	フィレオチキン さいころスープ 一食ケチャップ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
24月	たけのこ ごはん	○	豚肉と キャベツのみそ炒め つみれ汁	米 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 白身魚 油揚げ わかめ 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン しょうが ごぼう
25火	ごはん	○	コロコロサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
26水	ごはん	○	甘酢和え 肉豆腐	米 砂糖	牛乳 かに風味かまぼこ わかめ 豆腐 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ
27木	少なめ ごはん	○	小魚つくだに 五目うどん	米 ごま 砂糖 うどん	牛乳 ちりめんいりこ けずりばし 昆布 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
28金	まあい パン	○	<b>ふるさと給食</b> フルーツ白玉 ナポリタン いちごジャム	パン 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 いちごジャム	牛乳 ベーコン ウインナー	もも パインアップル みかん にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト



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！