

7月8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♪

2024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月	ごはん	○	ホキ天玉揚げ 田舎汁	米 油 ジャがいも	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
2火	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
3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
4木	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
5金	ごはん	○	わかめの酢の物 韓国風肉じゃが	米 砂糖 ごま ジャがいも	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
8月	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 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
9火	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
10水	オリンピック給食 まあるい 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	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
11木	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
12金	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
16火	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 ジャがいも 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
17水	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 ジャがいも 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
18木	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



夏休み



26月	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
27火	ごはん	○	かみかみ給食 五目煮 きつねうどん 	米 ジャがいも 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
28水	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
29木	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
30金	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



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!