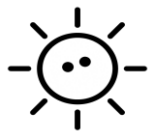


9月 献立表

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
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金	ごはん	○	防災の日給食 キャベツとコーンのソテー オニオンスープ 備蓄カレー/クッキー	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 クッキー(乳使用)	牛乳 ハム ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ
4月	ごはん	○	豚キムチ かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんにく たまねぎ にら キムチ かぼちゃ えのきたけ ねぎ
5火	少なめ ゆかり ごはん	○	かみかみ給食 豆ちくわの磯辺揚げ 五目うどん	米 天ぷら粉 油 うどん 砂糖	牛乳 ちくわ あおのり 鶏肉	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
6水	コッパン	○	白身魚のフライ レタスとトマトのスープ ハエッグ 列列ソース	パン 小麦粉 油 はるさめ 一食ノエッグ 列列ソース	牛乳 ホキ ベーコン	レタス トマト たまねぎ
7木	少なめ わかめ ごはん	○	プチマリンサラダ あんかけ あげそば	米 砂糖 ごま油 でんぷん 中華めん 油	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 ちくわ	きゅうり にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし 白ねぎ たけのこ しいたけ
8金	ごはん	○	豚肉のケチャップ炒め つみれ汁	米 砂糖	牛乳 豚肉 もずく 肉団子	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん ねぎ
11月	ごはん	○	うま塩給食 かりこりきゅうり 肉じゃがのカレー風味	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ	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
12火	ごはん	○	チキンレモンソテー ABCスープ	米 米粉 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 ウインナー	レモン にんじん たまねぎ キャベツ コーン
13水	ごはん	○	ピリ辛肉みそ とんこつビーフン 味付け海苔	米 砂糖 でんぷん ビー フン ごま油	牛乳 大豆 豚肉 みそ かまぼこ 味付けのり	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ
14木	ごはん	○	ジビエ給食 ささみと梅のサラダ ジビエマーボー豆腐	米 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 いのしし肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん うめ にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ しいたけ たけのこ
15金	ごはん	○	ふるさと給食(かぼす) 鶏肉のかぼす風味 すまし汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	かぼす にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
19火	セルフ おむすび	○	小魚佃煮 だんご汁 焼きのり	米 ごま 砂糖 やせうま	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ 焼き海苔	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
20水	まあい パン	○	ごろごろサラダ クリームシチュー	パン マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	牛乳 大豆 ハム 鶏肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ
21木	ごはん	○	ごぼうチップス 豚丼	米 でんぷん 米粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ごぼう たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが
22金	ごはん	○	フルーツ和え カレー	米 アセロラジュレ ナタデココ じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
25月	ごはん	○	春巻き サンラータン	米 油 はるさめ	牛乳 春巻き 豚肉 卵	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ
26火	ごはん	○	いわしの梅煮 さつま汁 胚芽ふりかけ	米 さつまいも ふりかけ	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ
27水	ごはん	○	プルコギ わかめスープ	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ
28木	ごはん	○	ごま和え 厚揚げのキムチ煮	米 砂糖 ごま でんぷん	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ	ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし にら キムチ
29金	ごはん	○	お月見給食 うさぎ型ハンバーグ お月見スープ お月見クレープ	米 砂糖 おじゃがもち お月見クレープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ