

9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
2月	ごはん	○	花野菜サラダ 肉団子のトマトスープ ふりかけ	米 ドレッシング ふりかけ	牛乳 ハム 肉団子	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく
3火	ごはん	○	春巻き とんこつ汁ビーフン	米 油 ビーフン ごま油 春巻き (皮)	牛乳 春巻き (具) 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが
4水	ピタパン	○	ドライカレー コンソメスープ	ピタパン じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ
5木	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 野菜のかき揚げ 五目うどん たくあんのごま炒め	米 小麦粉 油 うどん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ごぼう しゅんぎく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たくあん
6金	ごはん	○	ほうれん草のサラダ 肉豆腐	米 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	だいこん ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
9月	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
10火	ごはん	○	かりこりきゅうり マーボー豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 はるさめ でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白ねぎ
11水	ごはん	○	ささみのレモン風味 野菜つみれ汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 お野菜天ぷら	レモン にんじん たまねぎ ほうれん草
12木	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ
13金	ごはん	○	大根サラダ ピリ辛すき焼き	米 ドレッシング 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ キムチ にんにく しょうが りんご
17火	ごはん	○	かみかみ給食 うさぎ型ハンバーグ お月見だんご汁 さつまポテト	米 砂糖 でんぷん おじゃがもち さつまポテト	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
18水	宇佐産 小麦の コッペパン	○	フルーツ和え ソーススパゲティ	パン シャイマスカットゼリー スパゲッティ	牛乳 豚肉 ちくわ	もも パインアップル みかん たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ
19木	ごはん	○	ふるさと給食 かぼす和え ハヤシライス	米 砂糖	牛乳 ツナ 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 マッシュルーム トマト
20金	ごはん	○	納豆みそ 水餃子スープ	米 砂糖 ごま油 ぎょうざ (皮)	牛乳 納豆 豚肉 みそ ぎょうざ (具)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ
24火	ごはん	○	かみかみ給食 & 野菜たっぷり給食 しそひじき和え きんぴら豚丼	米 砂糖	牛乳 ひじき 豚肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ しらたき ごぼう 白ねぎ しょうが
25水	ごはん	○	あじフライ 麦と卵のスープ 一食ソース	米 油 大麦 パン粉 ソース	牛乳 あじ 卵 鶏肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ
26木	ごはん	○	コロコロサラダ チキンカレー	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 にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ りんご
27金	ごはん	○	豚肉のさっぱり炒め 豆腐汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう しょうが にんにく ねぎ
30月	少なめ わかめ ごはん	○	ちゃんぽん レモンゼリー	米 中華めん ごま油 油 レモンゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ



・「かみかみ給食」の日とはとくによくかんで、味わって食べましょう！
・今月の「ふるさと給食」では宇佐市産のかぼす果汁を使ったメニューが登場します。

