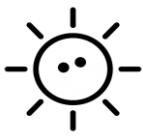


6月

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♪

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
2月	ごはん	○	グリーンサラダ カレー	米 柑橘ドレッシング じゃがいも カレールウ 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
3火	わかめ ごはん	○	揚げ豆腐しゅうまい（2こ） 坦々春雨スープ	米 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
4水	（セルフサンド） まあい パン	○	フィッシュフライ ポークシチュー ノンエッグタルタルソース	パン 油 パン粉 じゃがいも タルタルソース（卵不使用）	牛乳 すけそうだら 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト
5木	ごはん	○	ハンバーグのトマトソースかけ キャベツスープ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン
6金	ごはん	○	ふるさと給食 高菜そぼろ えび団子のスープ	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆 えび団子	高菜漬 たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草
9月	ごはん	○	かみかみ給食 梅マヨサラダ きんぴら豚丼 	米 マヨネーズ（卵不使用） 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり 梅干し たまねぎ しらたき にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが
10火	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 チキンレモンソテー おじゃがもちスープ 	米 米粉 砂糖 おじゃがもち	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン にんじん たまねぎ ほうれん草
11水	ごはん	○	かみかみ給食 かむかむ海藻サラダ ジャージャン豆腐 	米 塩中華ドレッシング ごま油 でんぷん	牛乳 わかめ 茎わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが
12木	ごはん	○	焼肉炒め すまし汁	米 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご レモン えのきたけ ねぎ
13金	（セルフサンド） 食パン	○	プレーンオムレツ 鶏肉とパンネのトマト煮	食パン パンネ オリーブ油	牛乳 卵 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト
16月	ごはん	○	かみかみ給食 さばの竜田揚げ 鶏ごぼう汁 ヨーグルト 	米 油 でんぷん	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
17火	ごはん	○	しそひじき和え 肉豆腐	米 砂糖	牛乳 しそ味ひじき 焼き豆腐 豚肉	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
18水	ごはん	○	ホキ天玉揚げ うま煮	米 油 天玉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 ホキ あおさ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 昆布	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
19木	ごはん	○	コロコロソテー 豆乳クリームシチュー	米 油 じゃがいも	牛乳 チキンウインナー 豚肉 豆乳	えだまめ コーン にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー
20金	少なめ ゆかり ごはん	○	ふるさと給食 とり天 ハモだしうどん	米 天ぷら粉 油 すりごま 砂糖 うどん	牛乳 鶏肉 はも	しそ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ
23月	ごはん	○	豚キムチ もずくスープ シークォーサーゼリー	米 砂糖 ごま油 ごま シークォーサーゼリー	牛乳 豚肉 もずく かまぼこ	にんにく たまねぎ にら キムチ漬け にんじん ねぎ
24火	ごはん	○	かみかみ給食 かつおかツ 豆腐とわかめのみそ汁 手作り小魚ふりかけ 	米 油 パン粉 ごま 砂糖	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節 ちりめんいりこ	にんじん たまねぎ 白ねぎ
25水	宇佐産小麦の コッペパン	○	野菜とツナのサラダ ミートスパゲティ りんごジャム	パン ドレッシング スパゲッティ オリーブ油 りんごジャム	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマト
26木	ごはん	○	かみかみ給食 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
27金	ごはん	○	フルーツミックス ミートボールハヤシライス	米 カクテルゼリー ハヤシルウ	牛乳 ミートボール	もも パイン にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
30月	ごはん	○	チャプチェ ワンタンスープ	米 砂糖 はるさめ ごま油 すりごま ワンタンの皮	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん 白ねぎ

【6月給食について】

・ **かみかみ給食**（料理）…9日（きんぴら豚丼） 10日（おじゃがもちスープ） 11日（かむかむ海藻サラダ）
16日（鶏ごぼう汁） 24日（手作り小魚ふりかけ） 26日（かりこりきゅうり）

・ **ふるさと給食**（地場産物）…6日（宇佐市産の高菜漬） 20日（宇佐市産の地粉うどん・はも）

・ 今月の宇佐市産食材…米・玉ねぎ・ねぎ・白ねぎ・大豆・まあいパン・コッペパン

・ 大分県産食材…牛乳・ちりめんいりこ・しいたけ・もやし など



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」