

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♪
 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
8月	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐汁	米 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん さやいんげん しょうが ねぎ
9火	ごはん	○	しそひじき和え 肉じゃが	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 ひじき 豚肉 さつま揚げ	ほうれん草 にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく しそ
10水	ごはん	○	【かみかみ給食】 ごま和え 酢豚 	米 ごま 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン
11木	ごはん	○	鶏肉のピザ焼き コンソメスープ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆乳チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン トマト パセリ にんじん キャベツ
12金	ごはん	○	春巻き 中華煮	米 油 砂糖 ごま 春巻き	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ いら にんじん しいたけ にんにく しょうが
15月	ごはん	○	そばろ井 肉団子スープ お祝いクレープ	米 砂糖 はるさめ クレープ	牛乳 鶏肉 肉団子	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 白ねぎ
16火	ごはん	○	青のりポテト 汁ビーフン えごまふりかけ	米 フライドポテト 油 ビーフン ふりかけ	牛乳 あおのり 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ いら しいたけ
17水	ゆかり ごはん	○	さばの竜田揚げ もずくスープ	米 油 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 さば もずく 魚そうめん	しそ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが
18木	ごはん	○	ハンバーグのケチャップソースがけ 春野菜のポトフ アセロラゼリー	米 砂糖 アセロラゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ コーン アスパラガス
19金	たけのこ ごはん	○	【かみかみ給食】 いわしのおかか煮 しらたきのすまし汁 	米 砂糖 でん粉	牛乳 いわしおかか煮 わかめ 鶏肉 油揚げ	しらたき にんじん たまねぎ こまつな ねぎ たけのこ
22月	ごはん	○	照り焼きチキン 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 でんぱん じゃがいも	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ
23火	ごはん	○	ナムル 麻婆豆腐	米 ドレッシング はるさめ ごま油 でんぱん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
24水	宇佐産小麦の コッペパン	○	【ふるさと給食】 ツナマヨサラダ ソーススパゲティ	パン 砂糖 リエッグマヨネーズ スパゲティ	牛乳 ツナ 豚肉 ちくわ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ もやし キャベツ ねぎ
25木	ごはん	○	フルーツミックス カレー	米 りんごゼリー 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
26金	少なめ ごはん	○	あじカツ わかめうどん 一食ソース	米 油 うどん 砂糖 ソース あじカツ でん粉	牛乳 あじ 鶏肉 わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
30火	ごはん	○	イタリアンサラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 ハム 豚肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト