

5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水	ごはん	○	さばの塩焼き 武者汁	米 じゃがいも	牛乳 さば ちぎり根菜揚げ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
2木	五目ごはん	○	ちくわのごま酢和え 若竹汁 かしわもち	米 油 砂糖 ごま かしわ餅	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ	キャベツ もやし にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ
7火	ごはん	○	いわしの甘露煮 しらたきスープ 胚芽ふりかけ	米 ごま油 ふりかけ	牛乳 いわし 豚肉	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき 白ねぎ
8水	ピラフ	○	オムレツ ミネストローネ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン 赤ピーマン
9木	ごはん	○	揚げぎょうざ 厚揚げのキムチ煮	米 油 砂糖 でんぱん 餃子の皮	牛乳 餃子(肉) 厚揚げ 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ もやし にら キムチ
10金	ごはん	○	納豆みそ ワナンスープ 一食焼のり(7ワ-カット)	米 砂糖 ワンタン ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ のり	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ
13月	ごはん	○	豚キムチ わかめスープ かぼすポン酢	米 砂糖 でんぱん ごま ごま油	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にら キムチ にんじん えのきたけ
14火	ごはん	○	ツナのかぼす和え じゃがいものそぼろ煮	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ツナ 絹厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ	キャベツ きゅうり にんじん かぼす たまねぎ こんにゃく えだまめ
15水	まあるい パン	○	フルーツ和え ナポリタン	パン アセロラジュレ ナタデココ スパゲッティ麺 オリーブ油	牛乳 ベーコン ウインナー	もも パイン みかん にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト
16木	ごはん	○	コロコロサラダ 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 コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
17金	ごはん	○	ふるさと給食 宇佐産白ねぎのユーリンチー 春雨スープ	米 でんぱん 油 砂糖 はるさ め ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン ほうれん草
20月	少なめ ゆかり ごはん	○	めん ちゃんぽん 豆乳ムース	米 中華めん ごま油 油 豆乳ムース	牛乳 豚肉 かまぼこ	しそ 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
21火	ごはん	○	あじフライ 豚汁 ミニトマト(2個) 一食ソース	米 油 ソース	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ ミニトマト
22水	ごはん	○	焼肉炒め たこボールスープ	米 ごま油 砂糖 でんぱん は るさめ	牛乳 豚肉 みそ たこ入り ボール	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご レモン キャベツ 白ねぎ
23木	ごはん	○	かみかみ給食 かりこりきゅうり ジャージャン豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぱん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん
24金	少なめ わかめ ごはん	○	ふるさと給食 ちくわの新茶揚げ 五目うどん	米 天ぷら粉 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ ちくわ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 茶葉
27月	ごはん	○	かぼちゃとひき肉のフライ かきたま汁 フルーツゼリー	米 油 果肉入りフルーツゼリー	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 魚そうめん 豚肉	かぼちゃ にんじん ねぎ
28火	ごはん	○	甘酢和え 五目煮	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ちりめんいりこ わかめ 鶏肉 大豆 絹厚揚げ 昆布	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん
29水	宇佐産小麦 の コッペパン	○	コールスローサラダ クリームシチュー	パン コールスロードレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ えだまめ
30木	ごはん	○	かみかみ給食 れんこんチップス 豆腐の中華煮	米 油 砂糖 でんぱん ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	れんこん たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが
31金	ごはん	○	マカロニサラダ ハヤシライス	米 マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 ハム 豚肉	コーン きゅうり にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム トマト



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!