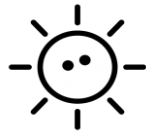


6月

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♪

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
3月	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 ピーマン りんご レモン えのきたけ ねぎ
4火	わかめ ごはん	○	青のりポテト 坦々春雨スープ うまかってん	米 じゃがいも 油 はるさめ 砂糖 ごま油 アーモンド ごま	牛乳 わかめ あおのり 豚肉 みそ 大豆 小魚 昆布	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
5水	ごはん	○	ツナマヨサラダ ミートボールのキャップ煮	米 マヨネーズ（卵不使用） 砂糖 でんぷん	牛乳 ツナ 肉だんご	にんじん きゅうり コーン たまねぎ たけのこ さやいんげん
6木	少なめ ごはん	○	高菜そぼろ だんご汁 さくらんぼゼリー	米 ごま油 砂糖 ごま やせうま さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たかな漬 にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
7金	ごはん	○	コールスローサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご
10月	ごはん	○	【かみかみ給食】 ごまあえ きんぴら豚丼 	米 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ もやし たまねぎ しらたき にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが
11火	少なめ ごはん	○	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
12水	まあるい パン	○	キャベツのメンチカツ イタリアンスープ 一食ソース	パン 油 ソース メンチカツ (パン粉)	牛乳 メンチカツ 大豆フレーク ベーコン	にんじん たまねぎ トマト コーン パセリ キャベツ
13木	ごはん	○	ナムル 豚肉と厚揚げの中華煮	米 ドレッシング 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが
14金	少なめ ゆかり ごはん	○	【かみかみ給食】 ごぼうチップス 五目うどん 	米 でんぷん 油 うどん 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しそ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
17月	ごはん	○	あじの塩焼き 鶏ごぼう汁 ヨーグルト	米 砂糖	牛乳 あじ 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
18火	ごはん	○	【ふるさと給食】 きゅうりと海そうのサラダ 肉じゃが	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 海そう 豚肉 さつま揚げ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
19水	ごはん	○	からあげ わかめスープ	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 はるさめ ごま ごま油	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ
20木	ごはん	○	フルーツミックス マーボー豆腐	米 りんごゼリー はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もも パインアップル みかん にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
21金	ごはん	○	ドライカレー たまごスープ	米 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ
24月	ごはん	○	ハンバーグのりんごソースがけ ABCスープ	米 砂糖 マカロニ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん キャベツ コーン パセリ
25火	ごはん	○	【ふるさと給食】 チャプチェ ごまキムチ汁	米 砂糖 はるさめ ごま油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 肉だんご 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ ピーマン こんにゃく 白ねぎ キムチ
26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 いちごミックスジャム	パン 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 ジャム	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん かぼす にんにく たまねぎ しめじ トマト
27木	ごはん	○	かつおカツ みそ汁 一食ノエッグ 外外ソース	米 油 ノエッグ 外外ソース かつおカツ(小麦粉 パン粉)	牛乳 かつおカツ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが
28金	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	ブロッコリー コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト