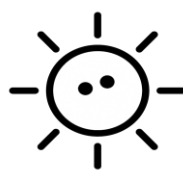


7月  
8月

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♪  
2023年度 小学校・宇佐支援

| 日   | 主食         | 牛乳 | おかず                                     | 黄の仲間<br>エネルギーになるもの           | 赤の仲間<br>体をつくるもの                  | 緑の仲間<br>体の調子をととのえるもの                                  |
|-----|------------|----|---|------------------------------|----------------------------------|---|
| 3月  | ごはん        | ○  | かぼす和え<br>豚丼                             | 米 砂糖                         | 牛乳 ツナ 豚肉<br>さつま揚げ                | キャベツ きゅうり にんじん<br>かぼす たまねぎ しらたき<br>白ねぎ しょうが           |
| 4火  | ごはん        | ○  | チリコンカン<br>野菜スープ                         | 米 砂糖                         | 牛乳 豚肉 大豆<br>ベーコン                 | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト キャベツ<br>コーン                     |
| 5水  | まあい<br>パン  | ○  | コロコロサラダ<br>スパゲティミートソース                  | パン ドレッシング<br>スパゲッティ<br>オリーブ油 | 牛乳 ハム 豚肉<br>大豆                   | ブロッコリー コーン<br>にんにく にんじん<br>たまねぎ しめじ トマト               |
| 6木  | ごはん        | ○  | しそひじき和え<br>すいとん汁                        | 米 すいとん                       | 牛乳 ひじき 豚肉<br>油揚げ みそ              | ほうれん草 にんじん たまねぎ<br>ごぼう こんにゃく しいたけ<br>ねぎ               |
| 7金  | ごはん        | ○  | 星のハンバーグ<br>魚そうめん汁<br>七夕ゼリー              | 米 砂糖 でんぷん<br>七夕ゼリー           | 牛乳 ハンバーグ<br>鶏肉 魚そうめん 豆腐<br>わかめ   | にんじん たまねぎ ねぎ  |
| 10月 | ごはん        | ○  | <b>【かみかみ給食】</b><br>いわしの梅煮<br>鶏ごぼう汁      | 米 砂糖                         | 牛乳 いわし 鶏肉<br>油揚げ 豆腐              | たまねぎ にんじん ごぼう<br>こんにゃく ねぎ 梅                           |
| 11火 | わかめ<br>ごはん | ○  | メンチカツ<br>みそ汁<br>一食ソース                   | 米 油 じゃがいも<br>ソース でんぷん        | 牛乳 わかめ<br>メンチカツ 豆腐<br>みそ         | にんじん たまねぎ ねぎ<br>キャベツ                                  |
| 12水 | ごはん        | ○  | さばの塩焼き<br>うま煮                           | 米 じゃがいも 砂糖                   | 牛乳 さば 鶏肉<br>さつま揚げ 昆布             | にんじん たまねぎ<br>こんにゃく さやいんげん                             |
| 13木 | ごはん        | ○  | 焼肉炒め<br>中華スープ<br>ヨーグルト                  | 米 ごま油 砂糖<br>でんぷん ごま          | 牛乳 豚肉 みそ<br>肉だんご わかめ<br>ヨーグルト    | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン りんご レモン<br>もやし ねぎ      |
| 14金 | ごはん        | ○  | カラフルサラダ<br>夏野菜カレー                       | 米 ドレッシング 砂糖                  | 牛乳 ツナ 豚肉                         | にんじん きゅうり コーン<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>かぼちゃ なす トマト<br>りんご |
| 18火 | 少なめ<br>ごはん | ○  | <b>【ふるさと給食】</b><br>ぱくぱくマッスルひじき<br>五目うどん | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>うどん           | 牛乳 ひじき<br>ちりめんいりこ 鶏肉<br>かまぼこ 油揚げ | しそ にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ                               |
| 19水 | ごはん        | ○  | <b>【ふるさと給食】</b><br>鶏肉の味一ねぎソース<br>すまし汁   | 米 でんぷん 米粉 油<br>ごま油 砂糖        | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>豆腐 わかめ             | しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ                    |



夏休み



|     |            |   |                              |                                |                          |  |
|-----|------------|---|------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|
| 25金 | ゆかり<br>ごはん | ○ | しゅうまい (2個)<br>坦々春雨スープ<br>ポン酢 | 米 はるさめ 砂糖<br>ごま油               | 牛乳 しゅうまい<br>豚肉 みそ        | しそ しょうが にんにく<br>もやし にんじん ねぎ                        |
| 28月 | ごはん        | ○ | 野菜コロッケ<br>豚汁<br>一食ソース        | 米 コロッケ 油 砂糖<br>じゃがいも ソース       | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>みそ 大豆       | たまねぎ にんじん もやし<br>しいたけ キャベツ<br>こんにゃく 白ねぎ            |
| 29火 | ごはん        | ○ | フルーツ和え<br>ハヤシライス             | 米 梨ゼリー                         | 牛乳 豚肉                    | もも パインアップル みかん<br>にんにく にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム<br>トマト |
| 30水 | ごはん        | ○ | 豚肉の生姜炒め<br>わかめスープ<br>夏みかんゼリー | 米 でんぷん ごま油<br>夏みかんゼリー          | 牛乳 豚肉<br>かに風味かまぼこ<br>わかめ | たまねぎ にんじん もやし<br>にら しょうが えのきたけ                     |
| 31木 | ごはん        | ○ | 春巻き<br>麻婆茄子                  | 米 油 はるさめ<br>春巻き(皮) ごま油<br>でんぷん | 牛乳 春巻き(具)<br>豆腐 豚肉 みそ    | なす にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん 白ねぎ                      |