

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 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	○	チリコンカン 野菜スープ	米 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン
4火	ごはん	○	かぼす和え 豚丼	米 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	キャベツ きゅうり にんじん かぼす たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが
5水	ごはん	○	さばの塩焼き うま煮	米 ジャガイモ 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 昆布	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
6木	ごはん	○	星のハンバーグ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	米 砂糖 でんぱん 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ
7金	ごはん	○	しそひじき和え すいとん汁	米 すいとん	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ
10月	わかめ ごはん	○	メンチカツ みそ汁 一食ソース	米 油 ジャガイモ ソース でんぱん	牛乳 わかめ メンチカツ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ
11火	ごはん	○	【かみかみ給食】 いわしの梅煮 鶏ごぼう汁 	米 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 梅
12水	まあい パン	○	コロコロサラダ スパゲティミートソース	パン ドレッシング スパゲティ オリーブ油	牛乳 ハム 豚肉 大豆	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
13木	ごはん	○	カラフルサラダ 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 にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト りんご
14金	ごはん	○	焼肉炒め 中華スープ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 でんぱん ごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご わかめ ヨーグルト	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 もやし ねぎ
18火	ごはん	○	【ふるさと給食】 鶏肉の味一ねぎソース すまし汁	米 でんぱん 米粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ
19水	少なめ ごはん	○	【ふるさと給食】 ぱくぱくマッスルひじき 五目うどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ



夏休み



25金	ゆかり ごはん	○	しゅうまい (2個) 坦々春雨スープ ポン酢	米 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 しゅうまい 豚肉 みそ	しそ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
28月	ごはん	○	フルーツ和え 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 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
29火	ごはん	○	野菜コロケ 豚汁 一食ソース	米 コロケ 油 砂糖 ジャガイモ ソース	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	たまねぎ にんじん もやし しいたけ キャベツ こんにゃく 白ねぎ
30水	ごはん	○	春巻き 麻婆茄子	米 油 はるさめ 春巻き(皮) ごま油 でんぱん	牛乳 春巻き(具) 豆腐 豚肉 みそ	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ
31木	ごはん	○	豚肉の生姜炒め わかめスープ 夏みかんゼリー	米 でんぱん ごま油 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん もやし らしょうが えのきたけ