

2023年度



予定献立表

宇佐市立南部学校給食センター

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | おもに体をつくるものになる食べ物 | おもに体のエネルギーになる食べ物 | おもに体の調子をととのえる食べ物 |
|-----|--|----|----------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 3月 | ごはん | ○ | すまし汁 鶏のごま焼き ひじきサラダ | 牛乳,木綿豆腐,わかめ, かまぼこ,鶏肉,ひじき, ツナ | ごはん,ごま,砂糖,サラ ダ油 | にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,キャベツ, こまつな |
| 4火 | ごはん | ○ | 中華春雨スープ 揚げぎょうざ(2) もやしの中華和え | 牛乳,肉団子,ぎょうざ, 焼き竹輪 | ごはん,春雨,油,ごま油, 砂糖,ごま | にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ, もやし,ほうれん草 |
| 5水 | コッパ パン | ○ | ミートスパゲッティ コールスローサラダ | 牛乳,豚肉,粉チーズ,ハ ム | コッパパン,スパゲッ ティ,サラダ油,ノンエッ グマヨネーズ | にんじん,玉ねぎ,グリーンピース, マッシュルーム,トマト缶,キャベツ, コーン |
| 6木 | ごはん | ○ | かぼちゃと揚げのみそ汁 干ししいたけと豚肉の炒め物 | 牛乳,厚揚げ,わかめ,み そ,かたくり(煮干 し),豚肉 | ごはん,片栗粉,砂糖,ご ま | 西洋かぼちゃ(果実,ゆで),にんじん,玉 ねぎ,もやし,えのき,にら,干ししいたけ, たけのこ,ピーマン |
| 7金 | 七夕 ごはん | ○ | ハヤシライス ジャーマンポテト 手作り七夕ゼリー | 牛乳,豚肉,スキムミルク, ベーコン | ごはん,サラダ油,生ク リーム,じゃがいも | マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん, グリーンピース,ナタデココ |
| 10月 | ごはん | ○ | タイピーエン ささみの酢の物 味付き海苔 | 牛乳,豚肉,イカ,かまぼ こ,ささみ,味付けのり | ごはん,春雨,ごま油,サ ラダ油,砂糖,ごま | しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,小ねぎ |
| 11火 | かみかみ給食 少なめ ごはん | ○ | ソース焼きそば ゴーヤみそ ゆでとうもろこし | 牛乳,豚肉,みそ | ごはん,ちゃんぽん麺,サ ラダ油,砂糖 | キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,ゴーヤ,とうもろこし |
| 12水 | かみかみ給食 まあるい パン | ○ | ABCスープ タンドリーチキン 黒糖豆ツツ | 牛乳,ベーコン,鶏肉,大 豆,きな粉 | まあるいパン,マカロニ, サラダ油,黒砂糖 | 玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ |
| 13木 | ごはん | ○ | 肉豆腐 しらすと小松菜のソテー ふりかけ | 牛乳,豚肉,豆腐,しらす | ごはん,砂糖,サラダ油, ごま,ごま油 | しらたき,にんじん,玉ねぎ,白ネギ, こまつな,もやし |
| 14金 | ごはん | ○ | 夏野菜カレー ごぼうサラダ | 牛乳,鶏肉,スキムミルク, 粉チーズ,ハム | ごはん,サラダ油,砂糖, ごま,ノンエッグマヨネー ズ | かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,なす,おく ら,りんごピューレ,ごぼう,コーン, きゅうり |
| 17月 | 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 うみ 海の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 | | | | | |
| 18火 | ふるさと給食 筋肉ひじき ごはん | ○ | じゃがいものそばろ煮 うま塩切干サラダ | 牛乳,ひじき,鶏肉,油揚 げ,厚揚げ,かつお加工 品(削り節) | ごはん,砂糖,サラダ油,じゃがい も,中ざら糖,和風ドレッシング, ノンエッグマヨネーズ | にんじん,えだまめ,干ししいたけ,しょう が,玉ねぎ,しらたき,キャベツ,きゅうり, 切干大根 |
| 19水 | セレクト給食 ナン | ○ | コンソメスープ ドライカレー セレクトゼリー | 牛乳,ベーコン,豚肉,大 豆ミート | ナン,じゃがいも,サラダ油, アセロラゼリー,ぶどうゼ リー,ムース | 玉ねぎ,だいこん,にんじん,ブロッ コリー,しょうが,にんにく |
| 7月 | 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉 8月 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉 なつやす 夏休み 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉 | | | | | |
| 25金 | ごはん | ○ | ポークカレー はちみつレモンポンチ | 牛乳,豚肉,スキムミルク, 粉チーズ | ごはん,サラダ油,じゃが いも,はちみつ | にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごピュー レ,みかん,パイン,黄桃,ナタデココ,レモ ン果汁 |
| 28月 | ごはん | ○ | 汁ビーフン タコとじゃがいもの唐揚げ | 牛乳,豚肉,イカ,タコ | ごはん,ビーフン,サラダ 油,じゃがいも,油 | キャベツ,もやし,にんじん,小ねぎ |
| 29火 | ごはん | ○ | 豚汁 いわし生姜煮 花野菜のごま和え | 牛乳,豚肉,木綿豆腐,み そ,イワシ | ごはん,砂糖,ごま | にんじん,だいこん,ごぼう,小ねぎ, ブロッコリー,カリフラワー,コーン |
| 30水 | コッパパン | ○ | ポークビーンズ オムレツ フレンチサラダ | 牛乳,豚肉,ベーコン,大 豆,オムレツ | コッパパン,じゃがいも,黒砂 糖,サラダ油,フレンチドレ ッシング | 玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャバ ツ,コーン |
| 31木 | キムタク ご飯 | ○ | ワンタンスープ 大根のカリコリ漬け | 牛乳,豚肉,ベーコン | ごはん,砂糖,サラダ油, ごま油,ごま,ワンタン | キムチ漬け,たくあん,小ねぎ,にんにく, チンゲン菜,にんじん,玉ねぎ,だいこん |

※7月7日は七夕です。バタフライピーティーを使った青いゼリーに星形のナタデココを入れて夜空を表現した**手作り七夕ゼリー**です♪

※7月11日は**かみかみ給食**です。院内北部小学校のお友達が皮をむいた**とうもろこし**が登場します。しっかりと噛んで食べましょう。

※7・8月のふるさと食材は長洲の**筋肉(マッスル)ひじき**です。**筋肉ひじきごはん**になって登場します♪

※7月19日の1学期最後の給食は3つのデザートから選ぶ**セレクト給食**です。何を選びましたか？

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。