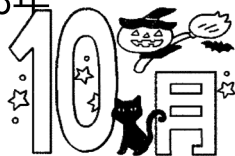


2023年

こんだてひょう



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
2月	野菜たっぷり給食 ごはん	○	野菜たっぷりぶたすき 野菜の塩昆布和え アーモンドカル	牛乳,豚肉,焼き豆腐,塩 昆布,いりこ	ごはん,砂糖,サラダ油, ごま,アーモンド	にんじん,だいこん,はくさい,白ネ ギ,こんにゃく,キャベツ,きゅうり
3火	ごはん	○	しらたき麺のスープ 回鍋肉	牛乳,豚肉	ごはん,ごま油,サラダ 油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,しらたき,きくら げ,小ねぎ,キャベツ,しょうが,にん にく
4水	コッパパン	○	ミートスパゲッティ まめまめサラダ りんごジャム	牛乳,豚肉,ビーンズミックス, ツナ	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,りんご ジャム	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,枝豆,ゆず果汁, キャベツ
5木	ごはん	○	秋のほくほくカレー タコのマリネ	牛乳,鶏肉,スキムミルク, 粉チーズ,タコ	ごはん,サラダ油,さつま いも,オリーブ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご ピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン
6金	ごはん	○	さつま汁 きびなごフライ ほうれん草のごま和え	牛乳,豆腐,みそ,きびな ごフライ	ごはん,さつまいも,サラ ダ油,ごま,砂糖	だいこん,はくさい,にんじん,小ね ぎ,ほうれん草,もやし
10火	目の愛護デー ごはん	○	中華春雨スープ 揚げタコボール ブルーベリーゼリー	牛乳,豚肉,かつお節,た こ入りボール	ごはん,春雨,薄力粉,油, ノンエッグマヨネーズ, ブルーベリーゼリー	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ
11水	ごはん	○	なめこ汁 イワシの梅煮 ひじきのマヨサラダ	牛乳,木綿豆腐,みそ,イ ワシ梅煮,ひじき,ハム	ごはん,砂糖,ごま,ノン エッグマヨネーズ	なめこ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん 草,小ねぎ,きゅうり,コーン
12木	ごはん	○	かきたま汁 トリニータ丼 フルーツ白玉	牛乳,木綿豆腐,卵,鶏肉	ごはん,片栗粉,サラダ 油,砂糖,ごま油,白玉も ち	にんじん,えのき,ほうれん草,白ネギ,に ら,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ
13金	ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 ぶりのねぎ塩焼き わかめの酢の物	牛乳,油揚げ,みそ,ぶり, かに風味かまぼこ,わか め	ごはん,じゃがいも,砂 糖,ごま油,ごま	干しいたけ,にんじん,小ねぎ,白 ネギ,キャベツ
16月	ごはん	○	八宝菜 焼き豚ナムル	牛乳,豚肉,イカ,うずら 卵,かまぼこ,焼き豚	ごはん,片栗粉,サラダ 油,砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しょうが, 小ねぎ,きくらげ,たけのこ,もやし,ほ うれん草
17火	ごはん	○	ほうれん草の味噌汁 ささみカツ 花野菜のおかか和え	牛乳,油揚げ,みそ,ささ みカツ,かつお節	ごはん,油	しめじ,玉ねぎ,ブロッコリー,カリ フラワー,ほうれん草,もやし
18水	まある いパン	○	ベーコンスープ 照焼バーグ マリンスラダ	牛乳,ベーコン,豆腐ハン バーグ	まあるいパン,じゃがい も,サラダ油,砂糖,片栗 粉,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ,りんご ジュース,キャベツ,きゅうり,コーン
19木	ふるさと給食 ごはん	○	かぼちゃと厚揚げのみそ汁 宇佐の干しいたけと豚肉の炒め クロダマルの枝豆	牛乳,厚揚げ,わかめ,み そ,豚肉	ごはん,片栗粉,砂糖,ご ま	西洋かぼちゃ, にんじん,玉ねぎ,もやし,えの き,にら,干しいたけ,たけのこ,ピーマン,枝豆
20金	ごはん	○	いものご汁 サバのごまみそ焼き いんげんのおかか和え	牛乳,鶏肉,サバ,みそ,か つお節	ごはん,さといも,砂糖, ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ね ぎ,さやいんげん
23月	少なめ ごはん	○	北海道ラーメン しゅうまい(2)・かぼすソース	牛乳,豚肉,みそ,しゅうま い	ごはん,ラーメン,サラダ 油,ごま油,砂糖	もやし,コーン,キャベツ,にんじん, 白ネギ,かぼす果汁
24火	ゆかり ごはん	○	団子汁 ひじきの炒め煮	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, ひじき,鶏肉,さつま揚げ	ごはん,やせうま,サラダ 油,砂糖	しめじ,はくさい,にんじん,だいこん,小 ねぎ,干しいたけ,さやいんげん
25水	まあるい パン	○	コンソメスープ 鶏のパン粉焼 マカロニサラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ,ハ ム	まあるいパン,サラダ油,ノンエッ グマヨネーズ,パン粉,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり, コーン
26木	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー	牛乳,木綿豆腐,豚肉,大 豆ミート,みそ	ごはん,サラダ油,片栗 粉,春雨,砂糖,ごま油,ご ま	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にら,干 しいたけ,もやし,きゅうり
27金	ごはん	○	ちゃんこ鍋 切干大根とベーコンの金平	牛乳,鶏肉,鮭ボール, ベーコン	ごはん,さといも,ごま 油,砂糖,ごま	にんじん,だいこん,はくさい,白ネ ギ,切干大根,しらたき
30月	かみかみ給食 ごはん	○	大根の韓国風煮 豚肉の味噌ナッツ炒め	牛乳,豚肉,厚揚げ,みそ	ごはん,サラダ油,砂糖, アーモンド	だいこん,にんじん,白ネギ,さやいんげん, 干しいたけ,しょうが,にんにく,玉ねぎ, ピーマン,しらたき
31火	ハロウィン給食 ごはん	○	ハヤシライス コロコロソーテ 手作りかぼちゃプリン	牛乳,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,生ク リーム	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん, グリーンピース,コーン,えだまめ,か ぼちゃ

※19日はふるさと給食で宇佐市産の干しシイタケをふんだんに使用した干しシイタケと豚肉の炒め物です♥

ほかに宇佐市でとれたクロダマルの枝豆を出します♪お楽しみに♪

※31日はハロウィンにちなんで手作りかぼちゃプリンです！

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。