

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
1水	ピタパン	○	マカロニスープ ケバブ ヨーグルト	牛乳, ウィンナー, 大豆, 豚肉, ヨーグルト	ピタパン, マカロニ, ジャがいも, オリーブ油	コーン, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ピーマン, にんにく
2木	ふるさと給食 ごはん	○	石狩汁 鶏とさつまいもの甘酢あん	牛乳, 鮭ボール, 焼き豆腐, みそ, 鶏肉	ごはん, 片栗粉, さつまいも, 油, 砂糖	だいこん, にんじん, はくさい, こまつな, 白ネギ, 干しいたけ, えだまめ
6月	ごはん	○	みそおでん ほうれん草と白菜のしらす和え	牛乳, 鶏肉, 昆布, 焼き竹輪, 厚揚げ, いんげんまめ, みそ, しらす	ごはん, さといも, 砂糖, ごま油	干しいたけ, こんにゃく, だいこん, にんじん, ほうれん草, はくさい
7火	ごはん	○	つみれ汁 サバの塩焼き ごぼうサラダ	牛乳, つみれ, 木綿豆腐, サバ, ハム	ごはん, 砂糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, はくさい, えのき, 小ねぎ, ごぼう, コーン, きゅうり
8水	まあいパン	○	ポトフ タンドリーチキン キャベツのソテー	牛乳, ウィンナー, 鶏肉	まあいパン, ジャがいも, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン
9木	ごはん	○	ハヤシライス フルーツ杏仁	牛乳, 豚肉	ごはん, サラダ油, 上白糖	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, みかん, パイン, 黄桃, レモン果汁
10金	ごはん	○	ごまみそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のアーモンド和え	牛乳, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ, 豚肉	ごはん, ごま, 砂糖, サラダ油, アーモンド	えのき, だいこん, にんじん, 小ねぎ, こんにゃく, 玉ねぎ, ほうれん草, キャベツ
13月	ごはん	○	すまし汁 3色そばろ井 もやしときゅうりの和風和え	牛乳, 木綿豆腐, わかめ, かまぼこ, 鶏肉, たまご	ごはん, 砂糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, さやいんげん, もやし, きゅうり
14火	1日まるごと大分県 ごはん	○	宇佐産野菜の味噌汁 どじょうのからあげ みかん	牛乳, みそ, どじょう	ごはん, さといも, 米粉, 油	干しいたけ, はくさい, だいこん, 小ねぎ, みかん
15水	まあいパン	○	さつまいものクリーム煮 根菜サラダ	牛乳, 鶏肉, 無塩バター, 粉チーズ, ハム	まあいパン, さつまいも, 小麦粉, 砂糖, ごま, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, しめじ, こまつな, ごぼう, れんこん, きゅうり, コーン
16木	ごはん	○	麻婆大根 春巻 ピリ辛きゅうり	牛乳, 豚肉, 大豆ミート, みそ, 春巻き	ごはん, サラダ油, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 白ネギ, 干しいたけ, だいこん, しょうが, にんにく, きゅうり
17金	ごはん	○	けんちん汁 鶏のごま焼き キャベツのゆかり和え	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, 鶏肉	ごはん, 砂糖, ごま	こんにゃく, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小ねぎ, キャベツ
20月	ごはん	○	里芋のうま煮 いんげんのごま和え ごちそうさん昆布	牛乳, 鶏肉, さつまいも, 昆布	ごはん, さといも, 砂糖, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, ごま	ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, えだまめ
21火	ごはん	○	キーマカレー ひじきサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズ豆, まめ, 無塩バター, 粉チーズ, ひじき	ごはん, ジャがいも, 小麦粉, 砂糖, オリーブ油, アーモンド, ごま	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ, ピーマン, りんご, コーン, キャベツ
22水	ごはん	○	春雨スープ ハンバーグおろしソース たくあん炒め	牛乳, 豚肉, わかめ, 豆腐 ハンバーグ	ごはん, 春雨, ごま油, 砂糖, ごま	にんじん, 玉ねぎ, 小ねぎ, だいこん, たくあん
24金	ごはん	○	もやしの味噌汁 イワシかぼすレモン煮 花野菜のおかか和え	牛乳, 木綿豆腐, みそ, いわしのかぼすレモン煮, かつお節	ごはん	もやし, 玉ねぎ, にんじん, 小ねぎ, ブロッコリー, カリフラワー
27月	ごはん	○	酢豚 中華海藻サラダ	牛乳, 豚肉, みそ, 海藻サラダ	ごはん, 小麦粉, 片栗粉, 油, サラダ油, 砂糖, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, コーン
28火	豚ごぼうごはん	○	ジャがいもの味噌汁 ごま酢和え	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, ささみ	ごはん, 砂糖, ごま, サラダ油, ジャがいも, ごま油	ごぼう, さやいんげん, 干しいたけ, にんじん, 小ねぎ, キャベツ
29水	コッペパン	○	アラビアータ ポテトサラダ	牛乳, 豚肉, ハム	コッペパン, スパゲッティ, サラダ油, ジャがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, きゅうり, コーン
30木	ごはん	○	おじゃがもちスープ 宇佐唐揚げ(2) 白菜の中華サラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	ごはん, おじゃがもち, ごま油, 片栗粉, 米粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが, もやし, にんじん, 小ねぎ, きゅうり, はくさい

※2日は、宇佐市産のさつまいもを使用した、ふるさと給食です。旬のおいしさを味わって食べましょう。



※14日は学校給食1日丸ごと大分県の日で、使用するすべての食材が大分県産です。また、どじょうのからあげのどじょうは、院内の宇佐養魚株式会社の日高さんより、無償提供して頂きました。



※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。