

2024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	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
				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	ごはん	○	わかめスープ スタミナ焼肉	牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉	ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,砂糖,片栗粉	白ネギ,玉ねぎ,にんじん,もやし,にら
4	ごはん	○	具だくさん味噌汁 子持ちシシャモフライ かりこりきゅうり	牛乳,木綿豆腐,鶏肉,みそ,ししゃもフライ	ごはん,じゃがいも,揚げ油,ごま油,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,小ねぎ,きゅうり
5	コッペパン	○	アラビアータ チーズコールスロー いちごジャム	牛乳,豚肉,ハム,チーズ	コッペパン,スパゲティ,サラダ油,ノンエッグマヨネーズ,いちごミックスジャム	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,コーン
6	ごはん	○	豚じゃが かみかみきんぴら	牛乳,豚肉,厚揚げ,鶏肉,茎わかめ	ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ごま	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,しらたき
7	ごはん	○	鶏ごぼう汁 サバの塩焼き たけのこの煮つけ	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,サバ	ごはん,砂糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ,たけのこ,さやいんげん
10	とりめし	○	じゃがいもの味噌汁 磯香和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,のり	ごはん,砂糖,サラダ油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,干しいたけ,にんじん,小ねぎ,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,コーン
11	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト 手作りりんごゼリー	牛乳,豚肉,ベーコン	ごはん,サラダ油,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,りんごジュース
12	まあるいパン	○	ラビオリスープ ミートオムレツ コロコロソテー	牛乳,トマトミートオムレツ(卵),ハム	まあるいパン,ラビオリ,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,コーン,えだまめ,トマトミートオムレツ(トマト)
13	ごはん	○	けんちん汁 鶏のごま焼き ほうれん草のツナ和え	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,鶏肉,ツナ	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,ほうれん草,コーン,ゆず果汁
14	ごはん	○	筑前煮 白身魚のフライ インゲンのマヨ和え	牛乳,鶏肉,厚揚げ,白身魚フライ(ホキ)	ごはん,じゃがいも,ごま油,砂糖,揚げ油,ノンエッグマヨネーズ,ごま	れんこん,こんにゃく,にんじん,ごぼう,干しいたけ,さやいんげん
17	ごはん	○	うおそうめん汁 いわしのみぞれ煮 花野菜のごま和え	牛乳,魚そうめん,木綿豆腐,かまぼこ,わかめ,いわしのみぞれ煮	ごはん,砂糖,ごま	干しいたけ,にんじん,小ねぎ,えのき,ブロッコリー,カリフラワー,コーン
18	ごはん	○	豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	牛乳,木綿豆腐,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,片栗粉,ごま油,砂糖,春雨	白ネギ,しょうが,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーン,もやし
19	ピタパン	○	カレーポトフ ケバブ	牛乳,豚肉,チキンウインナー	ピタパン,じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶,ピーマン,にんにく
20	ごはん	○	もやしの味噌汁 ピーマンと豚肉の炒め物	牛乳,木綿豆腐,みそ,豚肉	ごはん,片栗粉,砂糖,ごま	もやし,玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,干しいたけ,たけのこ,ピーマン
21	高菜ごはん	○	じゃがいもそぼろ煮 もやしの塩昆布和え	牛乳,豚肉,ちりめん,鶏肉,厚揚げ,塩昆布	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま,じゃがいも,三温糖,ごま油	高菜,しょうが,干しいたけ,にんじん,玉ねぎ,しらたき,えだまめ,もやし,ほうれん草
24	ごはん	○	しらたきめんのスープ ささみのレモン風味 ごちそうさん昆布	牛乳,豚肉,ささみ,昆布	ごはん,ごま油,サラダ油,片栗粉,揚げ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,しらたき,きくらげ,小ねぎ,レモン果汁
25	ごはん	○	ポークカレー フルーツのジュレ和え	牛乳,豚肉	ごはん,サラダ油,じゃがいも,ぶどうゼリー	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごピューレ,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ
26	コッペパン	○	きのこのスープ 手作りグラタン	牛乳,鶏肉,スキムミルク,チーズ	コッペパン,マカロニ,サラダ油,パン粉	えのき,しめじ,干しいたけ,にんじん,こまつな,玉ねぎ,マッシュルーム
27	ごはん	○	タイピーエン 中華海藻サラダ	牛乳,豚肉,イカ,かまぼこ,海藻サラダ	ごはん,春雨,ごま油,サラダ油,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,小ねぎ,きゅうり,コーン
28	ごはん	○	ごま味噌汁 アジのピリッとジャン キャベツときゅうりのゆかり和え	牛乳,油揚げ,木綿豆腐,みそ,アジ	ごはん,ごま,片栗粉,揚げ油,砂糖	えのき,にんじん,小ねぎ,こんにゃく,白ネギ,キャベツ,きゅうり

※6月のふるさと食材は「ピーマン」と「きゅうり」です。ピーマンは20日、きゅうりは28日に登場します。