

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
7月1日	半夏生 ごはん	○	ワントンスープ 揚げタコボール	牛乳,かつお節,たこ(タコ入りボール)	ごはん,ワントン,ごま油,サラダ油,薄力粉,油,ノンエッグマヨネーズ	チンゲン菜,にんじん,玉ねぎ,小ねぎ
2火	ごはん	○	かぼちゃと厚揚げのみそ汁 ニラ豚炒め	牛乳,厚揚げ,わかめ,みそ,豚肉	ごはん,砂糖,ごま油,サラダ油	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,もやし,えのき,にら,キャベツ
3水	まあいパン	○	ABCスープ 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ	牛乳,ベーコン,ハンバーグ,ハム	まあいパン,マカロニ,サラダ油,砂糖,イタリアンドレッシング	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,コーン,トマト
4木	少なめごはん ふるさと給食 筋肉ひじきごはん	○	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,スパゲッティ,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
5金	給食 筋肉ひじきごはん	○	たなばた汁 手作り七夕ゼリー	牛乳,ひじき,豚肉,油揚げ,魚そうめん,木綿豆腐,かまぼこ,わかめ	ごはん,砂糖,サラダ油	にんじん,えだまめ,干しいたけ,小ねぎ,えのき,ナタデココ
8月	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
9火	わかめごはん かみかみ	○	なかよしうどん カリカリごぼう	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,かまぼこ,油揚げ	ごはん,うどん,片栗粉,油	にんじん,小ねぎ,干しいたけ,ごぼう,
10水	給食 コッパパン	○	ミートスパゲッティ まめまめサラダ	牛乳,豚肉,ひよこ豆,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	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,青えんどう,レッドキドニー
11木	ごはん	○	わかめのみそ汁 鶏のゆず照焼 キャベツのゆかり和え	牛乳,わかめ,木綿豆腐,みそ,鶏肉	ごはん,ゆずマーメレード,ごま	玉ねぎ,キャベツ
12金	うさからあげの日 ごはん	○	中華春雨スープ 宇佐からあげ(2) かぼすきゅうり	牛乳,肉団子,鶏肉	ごはん,春雨,片栗粉,米粉,油,ごま,パインジュース	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ,きゅうり,かぼす果汁
16火	ごはん	○	けんちん汁 魚のみそマヨ焼き	牛乳,木綿豆腐,鶏肉,油揚げ,サバ,みそ	ごはん,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,玉ねぎ,えのき
17水	夏野菜カレーの日 ごはん	○	夏野菜カレー ほうれん草のツナあえ	牛乳,鶏肉,スキムミルク,粉チーズ,ツナ	ごはん,サラダ油,砂糖	かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,なす,おくら,りんごピューレ,ほうれん草,コーン,にんじん
18木	ごはん	○	厚揚げのキムチ煮 スタミナサラダ	牛乳,厚揚げ,豚肉	ごはん,砂糖,片栗粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,キムチ漬,キャベツ,きゅうり,りんごピューレ
8月	～夏季休暇～					
26月	ごはん	○	チキンカレー はちみつレモンポンチ	牛乳,鶏肉	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
27火	ごはん	○	もずくスープ ホイコーロー	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,かまぼこ,もずく,豚肉	ごはん,ごま油,砂糖,サラダ油	にんじん,小ねぎ,玉ねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく
28水	かみかみ コッパパン	○	きのこの和風パスタ 黒糖豆ツツ ブルーベリージャム	牛乳,豚肉,炒り大豆	コッパパン,スパゲッティ,カシューナッツ,黒砂糖,ブルーベリージャム	玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのき
29木	少なめごはん	○	豚汁 サバの塩焼き もやしのおかか和え	牛乳,豚肉,みそ,サバ,かつお節	ごはん,じゃがいも,砂糖	だいこん,ごぼう,小ねぎ,もやし,にんじん,こまつな
30金	ごはん	○	韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン だいこんのかりかり漬	牛乳,わかめ,鶏肉	ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,片栗粉,油,砂糖	白ネギ,玉ねぎ,だいこん,にんじん

★今年の半夏生が7/1です。当日はタコを使った献立を実施します。

★今月のふるさと食材は「ひじき」です。7/5に宇佐の海でとれたひじきを使って、混ぜご飯を作ります。

★7/12は宇佐から揚げの日です。宇佐市はからあげ専門店発祥の地です。給食でも唐揚げを作ります。

★7/17は大分県産の夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーを実施予定です。



うさからくん