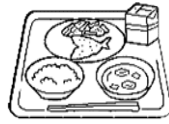


2024年

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	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	防災の日 わかめごはん	○	すいとん 花野菜のごま和え	牛乳,炊き込みわかめ, 豚肉,油揚げ	ごはん,さつまいも,サラダ油,小麦粉,砂糖,ごま	にんじん,はくさい,小ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,コーン
3火	ごはん	○	豚骨フォー 華風和え	牛乳,豚肉	ごはん,ビーフン,砂糖,ごま油,ごま	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,小ねぎ,きくらげ,もやし,コーン,ほうれん草,きゅうり
4水	まあいパン	○	オニオンスープ ハンバーグ〜トマトソース〜 ブロッコリーソーテー	牛乳,ベーコン,ハンバーグ	まあいパン,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,パセリ,トマト,ブロッコリー,コーン
5木	ごはん	○	ナスのみそ汁 干しいたけと豚肉の炒め物	牛乳,油揚げ,みそ,豚肉	ごはん,片栗粉,砂糖,ごま	にんじん,なす,ほうれん草,干しいたけ,たけのこ,ピーマン
6金	うま塩給食 ごはん	○	肉じゃがのカレー風味 かりこりきゅうり	牛乳,豚肉,さつま揚げ	ごはん,じゃがいも,サラダ油,砂糖,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,こんにゃく,きゅうり
9月	少なめごはん	○	だんご汁 鶏の照り焼き もやしのおかか和え	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,鶏肉,かつお節	ごはん,やせうま,ごま油,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,もやし,ほうれん草
10火	ごはん	○	中華春雨スープ 春巻 野菜の和風あえ	牛乳,鶏肉,春巻	ごはん,春雨,油,和風ドレッシング	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ,ブロッコリー,カリフラワー
11水	コッパン	○	ナポリタン さっぱりサラダ いちごジャム	牛乳,ウインナー,豚肉,大豆ミート	コッパン,スパゲッティ,砂糖,いちごジャム	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,コーン
12木	かみかみ給食 豚ごぼうごはん	○	すまし汁 野菜の塩昆布和え	牛乳,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,わかめ,かまぼこ,塩昆布	ごはん,砂糖,ごま,サラダ油	ごぼう,さやいんげん,にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,もやし,きゅうり
13金	ふるさと給食 ごはん	○	しらたき麺のスープ トリニータ丼 手作りかぼすゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉	ごはん,ごま油,サラダ油,片栗粉,砂糖,上白糖,油	にんじん,玉ねぎ,しらたき,きくらげ,小ねぎ,にら,かぼす果汁
17火	十五夜給食 ごはん	○	秋の味覚汁 和風コロッケ お月見ゼリー	牛乳,厚揚げ,みそ	ごはん,さつまいも,和風肉じゃがコロッケ,十五夜ゼリー	がなしめじ(ゆで),干しいたけ,にんじん,はくさい,小ネギ
18水	ジャンバラヤ	○	ラビオリスープ イタリアンサラダ	牛乳,豚肉,ひよこ豆,ハム	ごはん,サラダ油,砂糖,ラビオリ,イタリアンドレッシング	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,パセリ,きゅうり,コーン
19木	ごはん	○	麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え	牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆ミート,みそ,ツナ	ごはん,サラダ油,片栗粉,ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にら,干しいたけ,ほうれん草,キャベツ
20金	ごはん	○	ごまキムチ汁 ビビンバ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,みそ	ごはん,じゃがいも,ごま,練りごま,サラダ油,砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,こんにゃく,小ネギ,キムチ,しょうが,もやし,ほうれん草
24火	すくなめゆかりごはん	○	皿うどん(揚げ麺) マリンサラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ,イカ,かに風味かまぼこ	ごはん,揚げ麺,片栗粉,ごま油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,小ねぎ,きくらげ,たけのこ,きゅうり,コーン
25水	ごはん	○	ポークカレー コールスローサラダ	牛乳,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご,ピューレ,キャベツ,コーン
26木	ごはん	○	ほうれん草のみそ汁 チキン南蛮 ひじきのマヨサラダ	牛乳,油揚げ,みそ,鶏肉,ひじき,ハム	ごはん,小麦粉,油,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草,しめじ,もやし,玉ねぎ,しょうが,きゅうり,コーン,にんじん
27金	ごはん	○	けんちん汁 サバの味噌煮 ごちそうさん昆布	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,サバ,みそ,昆布	ごはん,砂糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ
30月	ごはん	○	ハヤシライス ヨーグルト和え	牛乳,豚肉,ヨーグルト	ごはん,サラダ油,上白糖	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,みかん,黄桃,バイン,ナタデココ

※9月1日は「防災の日」です。南部給食センターでは炊き出しなどで出されていた、小麦粉と水をこねてつくる「すいとん」を出します。

※9月6日は「うま塩給食」を実施します。減塩のためにカレー粉を活用して肉じゃがを作ります。

※9月12日は「かみかみ給食」を実施します。よく噛んで食べることで歯の健康を維持したり、食べすぎを予防することができます。

※9月13日は「ふるさと給食」です。今月は宇佐市産のかぼす果汁を使用して手作りゼリーを出します。

※今年は9月17日が「十五夜」です。給食では秋の味覚汁、お月見ゼリーを出します。

