

2026年



こんだてひょう

献立表

宇佐市ホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付きで公開中♪

宇佐市立南部学校給食センター

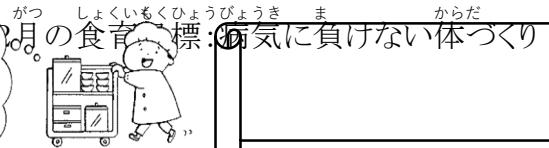
日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものとなる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
2月	ごはん	○	★豚じやが ★ほうれん草のツナ和え	牛乳,豚肉,ツナ	ごはん,じゃがいも,砂糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれん草,コーン,ゆず果汁
3火	ごはん	○	けんちん汁 イワシ甘露煮 いんげんのおかか和え 節分豆	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,イワシ,かつお節	ごはん,砂糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しこいな,小ねぎ,さやいんげん
4水	コッペパン	○	★豆乳クリームパスタ フレンチサラダ ミルメーク(ココア)	牛乳,鶏肉,ベーコン,調製豆乳	コッペパン,スパゲッティ,小麦粉,ミルメーク(ココア),豆乳バター,フレンチドレッシング	しめじ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,コーン
5木	ごはん	○	有機野菜のだんご汁 鶏のねぎソース わかめの酢の物	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,かに風味かまぼこ,わかめ	ごはん,やせうま,片栗粉,ごま油,砂糖	かぶ,はくさい,干しこいな,九条ねぎ,キャベツ
6金	少なめ ごはん	○	カレーうどん ひじきのマヨサラダ	牛乳,かまぼこ,鶏肉,油揚げ,ひじき,ハム	ごはん,うどん,片栗粉,砂糖,マヨネーズ,ごま	玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,きゅうり,コーン
9月	ごはん	○	★キムチ入りトックスープ ブルコギ	牛乳,豚肉	ごはん,トック(韓国餅),ごま油,サラダ油,砂糖	えのき,にんじん,にら,玉ねぎ,はくさい,はくさい(キムチ),白ねぎ
10火	ごはん	○	★豚汁 ツナそぼろ丼	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,ツナ	ごはん,じゃがいも,砂糖	干しこいな,にんじん,小ねぎ,コーン
12木	ごはん	○	★韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン(2) ピリ辛きゅうり	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	白ねぎ,玉ねぎ,きゅうり,にんじん
13金	ごはん	○	★ポークカレー プロッコリーソテー 手作りコカムース	牛乳,豚肉,ハム	ごはん,サラダ油,じゃがいも,上白糖,生クリーム	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご,ピューレ,プロッコリー,コーン
16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(豚肉)	ごはん,ラーメン,サラダ油,ごま油,砂糖,しゅうまい(パン粉,片栗粉,砂糖,小麦粉)	もやし,コーン,キャベツ,にんじん,白ねぎ,かぼす果汁,しゅうまい(玉ねぎ)
17火	ごはん	○	うおそうめん汁 さわらの照り焼き ごぼうサラダ	牛乳,魚そうめん,かまぼこ,わかめ,ササラ,ハム	ごはん,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ	干しこいな,にんじん,小ねぎ,えのき,ごぼう,コーン,きゅうり
18水	食パン ふるさと給食	○	ベジタブルスープ ★ハンバーグ~きのこソース~ コロコロティー	牛乳,豚肉,チキンウインナー,ハンバーグ(豚肉,鶏肉)	食パン,砂糖,サラダ油,ハンバーグ(豚脂,小麦粉,片栗粉)	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,えだまめ,しめじ,えのき,コーン
19木	★とりめし	○	みぞれ汁 クロダマルきな粉のやせうま	牛乳,鶏肉,油揚げ,きな粉	ごはん,砂糖,サラダ油,片栗粉,やせうま,上白糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく,しめじ,小ねぎ,だいこん
20金	少なめ ごはん	○	白湯スープ やきそば	牛乳,鶏肉,豚肉	ごはん,サラダ油,やきそば麺	はくさい,にんじん,玉ねぎ,きくらげ,キャベツ,もやし,ピーマン
24火	ふるさと給食	○	さつま汁 ★トリニータ丼	牛乳,木綿豆腐,みそ,鶏肉	ごはん,さつまいも,片栗粉,油,砂糖	だいこん,はくさい,にんじん,干しこいな,小ねぎ,にら,しょうが
25水	★ナン	○	★ABCスープ ドライカレー 花野菜のコールスロー	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆ミート,ハム	ナン,マカロニ,サラダ油,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,しょうが,にんにく,プロッコリー,カリフラワー,コーン
26木	★キムタク ごはん	○	ワンタンスープ マリンサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン,かに風味かまぼこ,ワンタン(豚肉)	ごはん,砂糖,サラダ油,ごま油,ごま,ワンタン(片栗粉,小麦粉,砂糖)	キムチ漬け,たくあん,小ねぎ,にんにく,チンゲン菜,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,ワンタン(玉ねぎ,ねぎ,しいたけ,人参,ニンニク)
27金	ごはん	○	きのこの味噌汁 鶏のごま焼き アーモンド和え	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉	ごはん,ごま,砂糖,アーモンド	えのき,しめじ,干しこいな,にんじん,小ねぎ,ほうれん草,キャベツ

こんげつ しょくざい げんせん ていねい きゅうしょく
※今月のふるさと食材は「クロダマルのきな粉」です。厳選したクロダマルを丁寧に炒り、つくったきな粉です。給食ではやせうまにまぶして。



※食材は仕入れの状況により、変更になる可能性があります。

食育だより



かんせんしょう

感染症に負けない体をつくろう



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動



風邪のときの食事



うどん



スープ



ぞうすい
雑炊



なべりょうり
鍋料理



おがゆ

あすめの食材



給食レシピ紹介



材料 (4人分)

・ささみ	4本
・塩	少々
・酒	小さじ2
・片栗粉	大さじ4
*レモン汁	18cc
*砂糖	20g
*薄口醤油	20cc

ささみのレモン風味

【つくりかた】

- ①ささみに酒を均一にふり、片栗粉をうすくまぶして油で揚げる。
 - ②小鍋で砂糖と醤油を煮立てて砂糖を溶かし、レモン汁を加えてタレを作る。
 - ③揚げたささみにタレをかける。
- ※調味料は味をみながら入れてください。