

# 6月 献立表



宇佐市のホームページにて毎日の献立を  
栄養士のコメント・写真付で公開中

2022年 小学校・宇佐支援

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質 (小学校)	エネルギーたんぱく質 (中学校)
1水	少なめごはん	○	納豆みそ五目うどん	米 砂糖 うどん	牛乳 納豆 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	589 Kcal 23.5 g	698 Kcal 26.7 g
2木	ごはん	○	揚げだし豆腐のそぼろあん 筑前煮	米 油 砂糖 でんぱん さといも	牛乳 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 昆布	れんこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん	668 Kcal 26.0 g	776 Kcal 30.1 g
3金	少なめゆかりごはん	○	てりやきつくねだんご汁	米 砂糖 でんぱん やせうま	牛乳 つくね 豚肉 油揚げ みそ	しそ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ	592 Kcal 20.2 g	689 Kcal 22.4 g
～歯と口の健康週間献立～								
6月	ごはん	○	コールスローサラダ ポークシチュー	米 ドレッシング ジャがいも	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト	636 Kcal 18.4 g	753 Kcal 21.0 g
7火	ごはん	○	鶏とれんこんの甘辛煮 はんぺんのすまし汁	米 でんぱん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 はんぺん わかめ	れんこん しょうが こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	586 Kcal 21.4 g	690 Kcal 24.6 g
8水	ごはん	○	いかと海藻の中華サラダ マーボー豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま はるさめ でんぱん	牛乳 海そう さきいか 豆腐 豚肉 大豆 みそ	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ	613 Kcal 27.3 g	722 Kcal 31.8 g
9木	ごはん	○	カミカミたこメンチみそ汁 ナタデココとレモンのゼリー	米 油 ゼリー	牛乳 たこメンチ 豆腐 わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ レモン ナタデココ	586 Kcal 19.3 g	673 Kcal 20.9 g
10金	ごはん	○	からあげ中華スープ	米 砂糖 でんぱん 米粉 油 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン	658 Kcal 24.2 g	754 Kcal 26.1 g
13月	ごはん	○	【ふるさと給食】 かりこりきゅうり肉じゃが	米 ごま油 ごま 砂糖 ジャがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	586 Kcal 19.8 g	690 Kcal 22.5 g
14火	ごはん	○	大豆入りそぼろ丼 タイピーエン	米 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ちくわ うずら卵	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ にんにく もやし ねぎ しいたけ キャベツ	642 Kcal 26.2 g	754 Kcal 29.8 g
15水	ごはん	○	じゃこサラダ カレー	米 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも	牛乳 ちりめんいりこ 豚肉	キャベツ コーン かぼす にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	649 Kcal 20.0 g	768 Kcal 22.8 g
16木	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁 ヨーグルト	米 砂糖	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	750 Kcal 34.0 g	857 Kcal 36.9 g
17金	まあるいパン	○	フルーツ白玉 豆乳クリームスパゲティ いちごジャム	パン 白玉もち スパゲッティ オリーブ油 いちごジャム	牛乳 ベーコン 豆乳	もも バイワブル みかん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	657 Kcal 18.8 g	778 Kcal 21.5 g
20月	ごはん	○	焼肉炒め 春雨スープ	米 ごま油 砂糖 でんぱん はるさめ ごま	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご レモン えのきたけ	613 Kcal 20.2 g	724 Kcal 22.9 g
21火	ごはん	○	【ふるさと給食】 ハンバーグのりんごソースがけ ミネストローネ	米 砂糖 マカロニ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン	676 Kcal 23.2 g	773 Kcal 25.6 g
22水	ごはん	○	コロコロチキン南蛮みそ汁 一食タルタルソース	米 でんぱん 油 砂糖 /イガ列外ソース	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ かぼす	639 Kcal 26.5 g	749 Kcal 30.7 g
23木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 かしわ汁 胚芽ふりかけ	米 ふりかけ 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	587 Kcal 23.2 g	665 Kcal 25.0 g
24金	ごはん	○	ごま和え ピリ辛すき焼き	米 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼き豆腐	ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ しょうが にんにく キムチ りんご どうがらし	626 Kcal 23.0 g	737 Kcal 26.4 g
27月	カレーピラフ	○	白身魚のフライ かぼちゃと人参のポタージュ 一食ソース	米 油 ソース	牛乳 白身魚フライ ベーコン 豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ	724 Kcal 23.6 g	840 Kcal 25.7 g
28火	ごはん	○	高菜そぼろ とんこつビーフン	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン	牛乳 豚肉 かまぼこ	たかな漬 しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 白ねぎ	585 Kcal 20.5 g	687 Kcal 23.1 g
29水	ごはん	○	春巻き 肉団子スープ	米 油 春巻き(皮)	牛乳 春巻き(豚肉) 肉団子	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ	687 Kcal 19.8 g	781 Kcal 22.1 g
30木	まあるいパン	○	フィレオチキン おじゃかもちスープ 一食ケチャップ	パン おじゃかもち	牛乳 鶏肉 ウィナー	にんじん たまねぎ ほうれん草	535 Kcal 22.8 g	617 Kcal 24.8 g

## ～今月の給食について～

### 【ふるさと給食】

※ふるさと食材:きゅうり・トマト  
 (13日)ごはん・牛乳・かりこりきゅうり・肉じゃが  
 (21日)ごはん・牛乳・ハンバーグのりんごソースがけ・ミネストローネ  
 宇佐市下高で栽培された「きゅうり」と「トマト」を使います☆



### 【歯と口の健康週間献立】6月6日～10日

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
 それにちなみ、給食では6日からの5日間、かみごたえのある食材(タコ、イカ、根菜類、ナタデココなど…)を取り入れた「かみかみ給食」になっています。「よく噛む」ことを意識して、味わって食べましょう!

