

7月
8月

こん だて ひょう
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
2023年度 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)
3月	ごはん	○	かぼす和え 豚丼	米 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	キャベツ きゅうり にんじん かぼす たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが	652 Kcal 24.6 g	779 Kcal 28.1 g
4火	ごはん	○	チリコンカン 野菜スープ	米 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	551 Kcal 21.4 g	659 Kcal 24.6 g
5水	まあるい パン	○	ココロコサラダ スパゲティミートソース	パン ドレッシング スパゲッティ オリーブ油	牛乳 ハム 豚肉 大豆	ブロッコリー コーン にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	618 Kcal 25.7 g	732 Kcal 30.0 g
6木	ごはん	○	しそひじき和え すいとん汁	米 すいとん	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	522 Kcal 18.1 g	622 Kcal 20.6 g
7金	ごはん	○	星のハンバーグ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	米 砂糖 でんぱん 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	602 Kcal 24.5 g	687 Kcal 26.9 g
10月	ごはん	○	【かみかみ給食】 いわしの梅煮 鶏ごぼう汁 	米 砂糖	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 梅	539 Kcal 22.3 g	618 Kcal 24.4 g
11火	わかめ ごはん	○	メンチカツ みそ汁 一食ソース	米 油 じゃがいも ソース でんぱん	牛乳 わかめ メンチカツ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	537 Kcal 18.3 g	624 Kcal 19.9 g
12水	ごはん	○	さばの塩焼き うま煮	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 昆布	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	642 Kcal 32.8 g	737 Kcal 35.6 g
13木	ごはん	○	焼肉炒め 中華スープ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 でんぱん ごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご わかめ ヨーグルト	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 もやし ねぎ	690 Kcal 25.6 g	809 Kcal 29.0 g
14金	ごはん	○	カラフルサラダ 夏野菜カレー	米 ドレッシング 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉	にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト りんご	631 Kcal 19.6 g	751 Kcal 22.4 g
18火	少なめ ごはん	○	【ふるさと給食】 ぱくぱくマッスルひじき 五目うどん	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	しそ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	484 Kcal 18.3 g	580 Kcal 20.7 g
19水	ごはん	○	【ふるさと給食】 鶏肉の味-ねぎソース すまし汁	米 でんぱん 米粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	573 Kcal 27.5 g	682 Kcal 31.7 g
 <p>夏休み</p>								
25金	ゆかり ごはん	○	しゅうまい (2個) 坦々春雨スープ ポン酢	米 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 しゅうまい 豚肉 みそ	しそ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ	590 Kcal 22.1 g	677 Kcal 24.3 g
28月	ごはん	○	野菜コロッケ 豚汁 一食ソース	米 コロッケ 油 砂糖 じゃがいも ソース	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	たまねぎ にんじん もやし しいたけ キャベツ こんにゃく 白ねぎ	651 Kcal 19.9 g	753 Kcal 22.1 g
29火	ごはん	○	フルーツ和え ハヤシライス	米 梨ゼリー	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	596 Kcal 15.9 g	711 Kcal 18.2 g
30水	ごはん	○	豚肉の生姜炒め わかめスープ 夏みかんゼリー	米 でんぱん ごま油 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが えのきたけ	613 Kcal 19.4 g	723 Kcal 22.2 g
31木	ごはん	○	春巻き 麻婆茄子	米 油 はるさめ 春巻き(皮) ごま油 でんぱん	牛乳 春巻き(具) 豆腐 豚肉 みそ	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ	688 Kcal 21.5 g	793 Kcal 24.4 g