

10月1日の給食メニュー

ごはん アジフライ おじやが餅の味噌汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	671
中	766

たんぱく質(g)

小	22.4
中	24.3



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
アジフライ	油	玉ねぎ
豆腐(宇佐産)	おじやが餅	大根(熊本産)
味噌		ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

アジは群れをつくり暖流にのって回遊する魚で、世界の暖流域に生息しています。アジというとふつうマアジを指しますが、20種類あって、代表的なものはムロアジ、シマアジです。アジはカルシウムを多く含み、海の魚のなかでトップクラスです。



10月2日の給食メニュー

ごはん ニラ豚丼 沢煮椀 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	642
中	756

たんぱく質(g)

小	25.4
中	29.2



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ油	人参 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) 大根(熊本産) キャベツ(熊本産) ニラ(大分県産) ごぼう ほうれん草(九州産) エノキダケ(福岡産)

★栄養士のひとくちコメント★

ニラはカロテン、ビタミンB2、C、カルシウムやカリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。ニラ特有の強い香りアリシンは、ビタミンB1の吸収率をアップし、糖分の分解を促進します。

10月3日の給食メニュー

ごはん 揚げ麺あんかけ 野菜ふりかけ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	670
中	789

たんぱく質(g)

小	20.0
中	22.5



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	中華めん	玉ねぎ
かまぼこ	油 でんぷん	もやし(中津産) たけのこ しいたけ(大分県産) キャベツ(熊本産) ふりかけ ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★



もやしは野菜ですが、畑ではなく、きれいな水のある土地の工場で育ちます。

緑豆や大豆、ブラックマッペという豆から育てます。もやしが白や先が黄色

になるのは光をあてないからです。暗い場所で育てることで白くて長い芽に

なります。食物繊維が多く、豆のときにはないビタミンCも含まれています。

10月4日の給食メニュー

ごはん 納豆味噌 おでん 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	673
中	794

小	29.8
中	34.4

アレルギー対応食



おでんの卵を除いています。

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
豚肉(大分県産)	砂糖	大根(熊本県産)
竹輪	里芋(大分県産)	生姜
鶏肉(大分県産)		コンニャク
納豆		
味噌		
厚揚げ		
ウズラ卵		

★栄養士のひとくちコメント★

鉄は血液中の赤血球の材料となるものです。全身に酸素を運ぶ役割をしているので、不足すると筋肉まで酸素が運ばれず、持久力の低下をまねきます。納豆には鉄がたっぷり入っています。甘い味噌が食欲をそそる「納豆みそ」は、納豆が苦手な人でも食べることができます。

10月5日の給食メニュー

フォカッチャ 豚肉のソースマリネ ラビオリスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	634
中	760

たんぱく質(g)

小	23.3
中	27.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	フォカッチャ	人参
豚肉(大分県産)	砂糖	たまねぎ
ラビオリ	じゃがいも	キャベツ(熊本県産) ほうれん草(九州産)

★栄養士のひとくちコメント★

ラビオリはスペゲティなどと同じパスタの仲間です。小麦粉で作った生地の中に肉や野菜が入っています。スープに入れたり、ゆでてミートソースをかけたり、ホワイトソースをかけたりして食べます。今日はスープに入っています。

10月 9日の給食メニュー

ごはん 塩サバ 春雨と肉団子のスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	695
中	792

たんぱく質(g)

小	30.3
中	32.5



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
塩サバ	ゴマ油	玉ねぎ
中華風つくね	春雨	白菜(玖珠産) きくらげ ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

サバの脂はよい脂で血中コレステロール値を下げる効果があり、生活習慣病の予防が期待できます。とくに血合い部分にはビタミンやミネラルが多く含まれています。また脳の働きを高める効果もあると言われています。



10月10日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん じゃこ炒めサラダ 厚揚げの味噌煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	673
中	795

たんぱく質(g)

小	25.7
中	30.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
しらす干し(大分県産)	ごま油	キャベツ(熊本県産)
厚揚げ	でんぶん	ほうれん草(九州産)
味噌		椎茸(大分県産)
		ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

厚揚げは、油で揚げているため豆腐よりもカロリーは高いものの、

栄養価がとても高い食材で、特にタンパク質やカルシウム、イソフラボンが豊富に含まれています。そのため、生活習慣病や肥満予防、

美肌に効果的だと言われています。

10月11の給食メニュー

食パン ヨーグルト和え ナポリタンスパゲティー メイプルゼリー 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	694	小	21.1
中	760	中	23.0

アレルギー対応食



ヨーグルトを除去した
フルーツ和えです。



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	食パン	にんじん
ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ
ウィンナー	スパゲティー	ピーマン
ヨーグルト	砂糖	マッシュルーム
	メイプルゼリー	みかん
		もも
		パイン

★栄養士のひとくちコメント★

ヨーグルトはブルガリアから中近東のコーカサス地方にかけて
昔から食べられていたものが世界各国に広まったものです。
ヨーグルトは、乳酸菌といって体によい働きをしてくれる菌が
たくさんいて、おなかの調子をととのえてくれます。

10月12日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪
ごはん かぼちゃひき肉フライ 筑前煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	714
中	820

たんぱく質(g)

小	22.6
中	25.5



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
鶏肉(大分県産)	油	こぼう
かぼちゃひき肉フライ	じゃがいも	たけのこ(九州産)
竹輪	砂糖	レンコン(大分県産)
厚揚げ		コンニャク
		椎茸(大分県産)
		枝豆

★栄養士のひとくちコメント★

かぼちゃにはカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などが含まれ、
中でも豊富なのがカロテンです。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力
を高めます。ひじきはミネラル類、カロテンが多く栄養がたっぷりです。

10月15日の給食メニュー

ごはん サバの味噌煮 けんちん汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	656
中	746

たんぱく質(g)

小	27.0
中	29.6



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
鶏肉(大分県産)	里芋(大分県産)	ごぼう
サバのゴマ味噌煮		大根(熊本県産)
豆腐		ねぎ(宇佐産)
油揚げ		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

大根は消化作用に優れた野菜で、別名「自然の消化剤」いわれるほどです。

その理由は根の部分には、でんぶんの消化酵素であるジアスター酶をはじめ、いろいろな消化酵素が含まれ、食物の消化を助けるからです。また胃腸の働きを整えます。



10月16日の給食メニュー

ごはん 小松菜のサラダ 肉豆腐 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	655
中	773

たんぱく質(g)

小	23.5
中	27.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	砂糖	きゅうり(宇佐産)
焼き豆腐	マロニー	小松菜(九州産)
シーチキン	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ(福岡産) コンニャク ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は今から 1000 年以上前に中国から日本へ伝わってきました。

豆腐は大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になって

いるという特徴があります。



10月17日の給食メニュー

ごはん たくあん和え ふわふわ丼 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	633
中	743

小	27.5
中	32.0

アレルギー対応食



ふわふわ丼の卵除去食です



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
鶏肉(宇佐産)	ごま	玉ねぎ
卵	麸	ねぎ(宇佐産)
豆腐	砂糖	たくあん
高野豆腐		

★栄養士のひとくちコメント★

卵には、ビタミン C や食物繊維を除くほぼすべての栄養素が含まれています。そのほかに記憶力を高め、コレステロール値を下げる働きのある「レシチン」という成分も注目されています。



10月18日の給食メニュー



少なめご飯 クロダマルの枝豆 カレーうどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

たんぱく質(g)

小	21.8
中	24.8



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
豚肉(九州産)	うどん(宇佐産)	玉ねぎ(宇佐産)
竹輪		ねぎ(宇佐産)
		枝豆(宇佐産)
		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

今日はふるさと給食の日です。

宇佐市で作られている「クロダマル」という品種の黒大豆の枝豆が今日の主役です。それに宇佐産の小麦で作られたうどんや安心院産の乾しいたけや宇佐産のねぎが入っているカレーうどんです。ふるさとのめぐみを味わいましょう。

10月19日の給食メニュー

ごはん 餃子(2個) 澄まし汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	642
中	725

たんぱく質(g)

小	24.4
中	27.2

血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 鶏肉 豆腐 わかめ かまぼこ 餃子	米(宇佐産) 油	人参 エノキダケ ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

ぎょうざは中華料理の一種で中国語でチャオスといいます。



小麦粉をこねて薄く延ばして、肉や野菜などをいれて包んでいます。

ゆでぎょうざ、蒸ぎょうざ、焼きぎょうざなどいろいろな調理法があります。

10月22日の給食メニュー

ごはん きのこのオイスター炒め 白滝麺のスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	600
中	705

たんぱく質(g)

小	18.1
中	20.6



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	ごま油	玉ねぎ
わかめ		エリンギ(熊本県産) しめじ(福岡県産) ピーマン(大分県産) 赤ピーマン きくらげ コンニャク ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

エリンギは、ビタミンなどの栄養を豊富に含むヒラタケ科ヒラタケ属のキノコです。原産地は、イタリア、フランスなどといわれています。日本には天然のものはなく、お店で売られているのは人工栽培されたものです。



10月23日の給食メニュー

ごはん コロッケ 具だくさん味噌汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	656
中	740

たんぱく質(g)

小	20.1
中	22.3



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
コロッケ	ごま油	玉ねぎ
豆腐		白菜(玖珠産)
味噌		椎茸(大分県産)
		ねぎ(宇佐産)
		ゆず(院内産)

★栄養士のひとくちコメント★

白菜の原産地は中国です。日本にわたってきたのは明治初期。

穏やかな風貌にふさわしく、バランスよく各栄養素を含みます。

豊富なビタミンCは体に抵抗力をつけ、風邪予防や疲労回復に

役立ちます。今からの季節にぴったりの食材です。



10月24日の給食メニュー

少なめワカメごはん とんこつラーメン プリン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	743
中	866

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.2



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	ごま油	玉ねぎ
かまぼこ	プリン	もやし(中津産)
ワカメ	ラーメン	コーン
		ねぎ(宇佐産)
		きくらげ

★栄養士のひとくちコメント★

ワカメに含まれるカルシウムは骨を丈夫にし、血液をきれいにするミネラルも豊富です。とんこつラーメンは麺を器につぎ分けてから、お汁を入れて食べてください。 🥑

10月25日の給食メニュー

食パン ツナサラダ メキシカンシチュー 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	578	小	21.1
中	632	中	23.1

アレルギー対応食



メキシカンシチュー乳除去食
の野菜スープです。



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	食パン	にんじん
豚肉(大分県産)	バター	玉ねぎ
シーチキン	じゃがいも ドレッシング	コーン きゅうり(宇佐産) キャベツ(玖珠産)

★栄養士のひとくちコメント★

玉ねぎは日本には、明治時代に文明開化に西洋料理とともに

入ってきました。特有の辛みには、肉や魚の臭みを消したり、

消化を良くしたり、食欲を増す働きがあります。また最近、

がんや動脈硬化を予防する効果があることが注目されています。



10月26日の給食メニュー

ごはん サンマの生姜煮 わかめスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	636
中	729

たんぱく質(g)

小	22.3
中	24.4



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	ゴマ	筍
サンマの生姜煮	春雨	ねぎ(宇佐産)
ワカメ	ゴマ油	
豆腐(大分県産)		

★栄養士のひとくちコメント★

サンマは100%天然、しかもすべてが国産といういまだ珍しい魚です。

漢字は秋刀魚とかき、今では初夏から出回っていますが、古くは秋に獲れていたことからこの漢字が使われたと言われます。



10月29日の給食メニュー

ごはん いわしのハンバーグ さつま汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	672
中	759

たんぱく質(g)

小	20.8
中	23.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(大分県産)	砂糖	ごぼう
いわしハンバーグ	さつまいも(鹿児島産)	大根(熊本産)
豆腐		ねぎ(宇佐産)
味噌		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

さつま芋は食物繊維がたっぷり。食物繊維は腸の掃除をしながら、

美容の大敵便秘を改善し、コレステロールを体外に運び出し、大腸
ガンの予防に役立ちます。



10月30日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪
ごはん ゴボウのごまだれ 塩麹スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	605
中	708

たんぱく質(g)

小	20.6
中	23.5



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	にんじん
鶏肉(大分県産)	米粉	こぼう
竹輪	油 でんぶん ゴマ 砂糖	ねぎ(宇佐産) 小松菜(九州産) 大根(熊本県産) 白菜(熊本県産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

ごぼうのアクに含まれるポリフェノールには、消臭効果があり、
肉や魚と料理すると臭みをとってくれます。食物繊維たっぷり
で、おなかのお掃除をしてくれます。

10月31日の給食メニュー

ごはん ころころサラダ カレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	690
中	812

たんぱく質(g)

小	23.6
中	27.2



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
豚肉(九州産)	砂糖	玉ねぎ
チキンハム	ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー コーン

★栄養士のひとくちコメント★

ジャガイモの芽や青い皮の部分にはソラニンという毒が含まれており、これを食べるとめまいなどの症状がでます。給食センターでは機械で皮をむいた後に調理員さんが残っている皮や芽の部分を丁寧にとっています。

