

日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
1	月	ごはん 牛乳	わかめスープ ビビンバ	588 24.6	706 29.4	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	米 ごま 油 さとう	ねぎ 人参 だいこん もやし ぜんまい 小松菜 しょうが
2	火	ごはん 牛乳	肉豆腐 イカと海藻のサラダ	619 27.5	749 32.9	牛乳 豚肉 豆腐 海藻 イカ	米 さとう 油 ごま	こんにゃく 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり コーン
3	水	ナン 牛乳	洋風かきたまスープ ドライカレー ぶどう(シャインマスカット)	532 21.4	662 25.8	牛乳 卵 ベーコン 粉チーズ 豚肉	ナン ジャガ芋 パン粉 油 さとう	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん しょうが ぶどう
4	木	すくなめ ごはん 牛乳	肉うどん たくあん和え 黒糖豆ツツ	641 25.0	748 29.1	牛乳 かまぼこ 豚肉 かつお節 大豆	米 うどん 油 さとう カシューナッツ	人参 ねぎ ほうれん草 たくあん漬け
5	金	ごはん 牛乳	みぞれ汁 さばのみそ煮 三色和え	612 26.5	707 28.8	牛乳 鶏肉 さば みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま	人参 ごぼう しめじ ねぎ だいこん しょうが 小松菜 もやし
9	火	ごはん 牛乳	のっぺい汁 いわしの竜田揚げ(2) ブロッコリーのソテー	615 21.6	709 24.1	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	米 さといも でんぷん バター	人参 乾し椎茸 こんにゃく だいこん ブロッコリー コーン
10	水	ピラフ 牛乳	キャロットスープ コロコロサラダ ブルーベリーゼリー	574 19.1	675 22.3	牛乳 ベーコン 鶏肉 しらす干し 生クリーム	米 バター じゃがいも 油 さとう ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人参 コーン だいこん グリーンピース きゅうり
11	木	ごはん 牛乳	いりどり コロック ごちそうさん昆布	724 22.0	822 24.7	牛乳 鶏肉 昆布	米 さとう 油 コロック ごま	人参 ごぼう いんげん れんこん こんにゃく しょうが 乾し椎茸 たけのこ
12	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 回鍋肉	557 18.8	650 22.3	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 ワンタン さとう	人参 玉ねぎ きゃべつ しょうが にんにく ねぎ
15	月	ごはん 牛乳	ラッキースター給食 チキンカレー カルちゃんサラダ	680 24.7	829 29.4	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ツナ しらす干し ひじき	米 油 ジャガ芋 さとう ごま	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ りんごピュレ
16	火	ごはん 牛乳	ふるさと豚汁 さんまのから揚げ もやしのごま酢和え	717 28.6	814 31.5	牛乳 豚肉 豆腐 さんま みそ 豆乳	米 里芋 でんぷん 小麦粉 油 ごま	だいこん ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく もやし きゅうり
17	水	食パン 牛乳	肉団子のスープ あべかわ芋 ほうれん草とツナのサラダ	635 26.1	713 29.6	牛乳 肉団子 きな粉 ツナ	食パン 春雨 油 さとう さつま芋	白菜 人参 ねぎ ほうれん草 コーン ゆず果汁
18	木	すくなめ ごはん 牛乳	ちゃんぽん 麺(別缶) ぎょうざのカボスソース	672 25.1	796 28.9	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ぎょうざ	米 チャンポン麺 油 さとう	もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参 かぼす果汁
19	金	ごはん 牛乳	根菜汁 豆腐ハンバーグのおろしソース カリコリきゅうり	617 22.3	711 24.7	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ	米 さといも 油 さとう ごま	ごぼう 人参 れんこん ねぎ だいこん きゅうり
22	月	ごはん 牛乳	けんちん煮 れんこんと炒り卵のみそ炒め	612 22.7	745 27.1	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 卵 みそ	米 里芋 油 さとう	人参 だいこん 白菜 ごぼう ねぎ 乾し椎茸 れんこん
23	火	ごはん 牛乳	すまし汁 あじの南蛮漬け きゃべつの塩昆布和え	585 25.9	700 30.6	牛乳 豆腐 かまぼこ あじ 昆布	米 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま	人参 乾し椎茸 ねぎ 玉ねぎ きゃべつ

24	水	食パン 牛乳	ジュリエンスープ グラタン いちごジャム	607 24.7	625 25.1	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	食パン ジャが芋 油 マカロニ パン粉 ジャム	玉ねぎ きゃべつ パセリ 人参 マッシュルーム
25	木	高菜ごはん 牛乳	さつまい アーモンド和え	577 20.9	718 24.5	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま 油 アーモンド さつまい芋	高菜漬け だいこん 人参 白菜 ごぼう コーン ねぎ ブロッコリー カリフラワー
26	金	ごはん 牛乳	ふるさと給食/うま塩給食 きのこ汁 鶏のかぼす風味照焼(うま塩) 宇佐産枝豆	583 23.7	702 27.9	牛乳 豚肉 鶏肉	米 さとう 油	しいたけ しめじ 人参 ねぎ かぼす果汁 枝豆
29	月	ごはん 牛乳	インド煮 茎わかめのソテー	622 21.5	755 25.2	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 茎わかめ	米 ジャが芋 さとう 油	人参 玉ねぎ いんげん もやし
30	火	ごはん 牛乳	里芋のみそ汁 鮭の塩糍焼き 花野菜のサラダ	577 27.6	675 30.4	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭	米 里芋 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン
31	水	ピタパン 牛乳	野菜たっぷり給食 かぼちゃのクリームシチュー チキン照焼パティ さっぱり野菜サラダ	620 30.6	715 35.3	牛乳 鶏肉 粉チーズ チキン照焼パティ	ピタパン バター 米粉 さとう 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ きゅうり コーン ゆず果汁

仕入れの状況により、食材は変更になる場合がございます。

- ※ 10月15日は「ラッキースター給食」です。
クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 10月**4・6・26日**はふるさと給食です。宇佐市でとれた「枝豆」を使う予定です。
- ※ 10月26日は「うま塩給食」、31日は「野菜たっぷり給食」です。



給食だより

「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」などなど、秋を表現する言葉はたくさんありますね。秋は、気候もよく、何をするにもよい季節です。あなたはどんな秋を過ごしますか？



「日本型食生活」のススメ



「日本型食生活」とは？

ごはんを中心に、魚、肉、卵、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

「日本型食生活」にするためには？

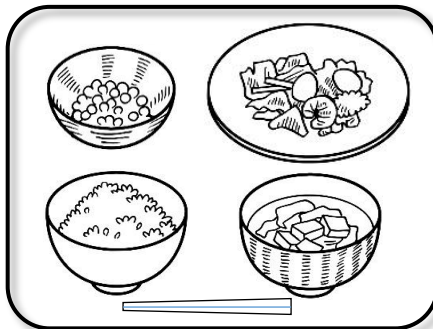


副菜

野菜・海藻・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

主食

ご飯・パン・麺などで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜



おかずの中心で、魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉を作るもとになります。

汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえましょう！

