

11月献立表 宇佐市立宇佐学校給食センター 宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中 2020年 中学校・和間・豊川・柳ヶ浦・長洲小学校

	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのほたらき			エネルギー	たんぱく質
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだを調子をととのえるもの		
2	月	ごはん 牛乳	ささみとわかめの中華サラダ マーボー大根	米 でんぷん ドレッシング 春雨 ごま油	牛乳 ささみ わかめ 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 白ねぎ 大根	598 702	22.4 25.8
4	水	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 豚汁	米 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油あげ みそ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	666 759	30.3 32.6
5	木	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち さとう じゃがいも 梨ゼリー	牛乳 豚肉	もも みかん パイン にんじん 玉ねぎ りんご	755 899	18.6 21.5
6	金	ごはん 牛乳	小魚佃煮 鶏すき焼き	米 さとう ごま	牛乳 ちりめん 鶏肉 かつお節 こんにゃく 豆腐	しらたき にんじん 大根 白菜 ごぼう 白ねぎ	586 691	25.4 29.1
9	月	ごはん 牛乳	コロケ 肉団子としょうがのスープ ふりかけ	米 じゃがいも パン粉 油 ごま油 ふりかけ	牛乳 豚肉 肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが	696 787	21.1 23.4
10	火	少なめ ごはん 牛乳	やせうま 親子丼	米 やせうま さとう	牛乳 鶏肉 きなこ 卵	玉ねぎ にんじん 白ねぎ	651 771	24.8 28.8
11	水	ごはん 牛乳	おいだ県産魚給食 ひらめの野菜あんかけ すまし汁	米 油 さとう でんぷん	牛乳 ひらめ かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	574 654	24.6 26.4
12	木	ごはん 牛乳	肉そぼろ 豚キムチ汁	米 ごま さとう	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん えだまめ 大根 キムチ えのきたけ にら	652 770	25.8 29.9
13	金	ごはん 牛乳	ジビエ給食 ジビエハンバーグのきのこソースかけ オニオンスープ	米 さとう オリーブ油	牛乳 ジビエハンバーグ ベーコン	しいたけ エリンギ しめじ 玉ねぎ コーン にんじん アスパラ	605 691	20.8 22.4
16	月	少なめ ごはん 牛乳	おいだ和牛給食 かぼす和え おいだ和牛丼	米 さとう	牛乳 ツナ 牛肉	キャベツ にんじん ほうれん草 かぼす 玉ねぎ ねぎ	688 820	31.1 36.0
17	火	ごはん 牛乳	おいだ冠地鶏給食 地鶏のねぎだれかけ わかめスープ	米 油 ごま油 ごま 春雨 さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	655 773	24.4 28.3
18	水	少なめ ごはん 牛乳	高菜のじゃこ炒め カレーうどん	米 ごま さとう ごま油 うどん	牛乳 ちりめん 豚肉 油揚げ	高菜 にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	637 752	19.7 22.5
19	木	少なめ ごはん 牛乳	学校給食一日まるごと大分県&ふるさと給食 どじょうのからあげ すいとん汁 / みかん	米 油 でんぷん すいとん 米粉 さつまいも	牛乳 どじょう 豚肉	かぼちゃ しいたけ だいこん ねぎ みかん	627 739	19.5 22.3
20	金	ピタ 牛乳	照焼チキンパティ シチュー	ピタ じゃがいも	牛乳 照焼チキンパティ 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	601 675	26.0 28.9
24	火	少なめ ごはん 牛乳	あげぎょうざ (2個) タイピーエン	米 油 春雨 ごま油	牛乳 ぎょうざ 豚肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	632 725	18.5 20.5
25	水	ごはん 牛乳	トマトミートオムレツ ハヤシライス	米	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	しめじ にんじん 玉ねぎ トマト	695 799	25.7 28.7
26	木	食パン 牛乳	ごまドレサラダ ミートソーススパゲティ マーシャルビーンズチョコ	食パン オリーブ油 スパゲティ ドレッシング マーシャルビーンズ	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	653 781	24.3 28.4
27	金	ごはん 牛乳	おいだ県産魚給食&かみかみ給食 ぶりの照焼風 根菜のみそ汁	米 さとう でんぷん 油 さつまいも	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	640 730	26.8 28.9
30	月	ごはん 牛乳	いわしのおかか煮 しらたき入りすまし汁	米 さとう	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん しらたき ねぎ	603 688	23.5 25.7

11月8日 いい歯の日

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

