

10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

日	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 kcal	たんぱく質 g
				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		
1	木	少なめごはん 牛乳	肉団子のオーロラソース お月見のスープ	米 油 さとう マヨネーズ ごま 白玉団子 さといも	牛乳 肉団子 豚肉	玉ねぎ にんじん 白ねぎ	694 823	21.6 24.9
2	金	少なめごはん 牛乳	ふるさと給食&かみかみ給食 高菜そぼろ 鶏ごぼううどん	米 さとう ごま油 うどん	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	高菜つけ こんにゃく にんじん えだまめ 玉ねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	567 671	19.8 22.7
5	月	ごはん 牛乳	国産鮭メンチカツ もやしと油揚げの味噌汁	米 油	牛乳 油揚げ 鮭メンチカツ みそ	もやし 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ	586 672	19.3 21.1
6	火	ごはん 牛乳	豚キムチ 豆腐ときのこのスープ	米 ごま油 さとう ごま でんぶ	牛乳 豚肉 とうふ かまぼこ 鶏肉	玉ねぎ にら キムチ にんじん 切干大根 しいたけ エリンギ ねぎ	561 660	20.5 23.3
7	水	ごはん 牛乳	揚げしゅうまい2こ 大根の中華煮	米 油 さとう ごま油 でんぶ	牛乳 しゅうまい 豚肉 ちくわ	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく いんげん	608 697	20.0 22.1
8	木	ごはん 牛乳	煮こみハンバーグ わかめとしらたきのスープ	米 さとう ごま油	牛乳 わかめ 鶏肉 ハンバーグ とうふ かに風味かまぼこ	こんにゃく トマト にんじん 玉ねぎ ねぎ	572 654	22.6 24.8
9	金	ごはん 牛乳	ほうれん草のしそひじき和え みぞれ汁	米 ごま	牛乳 ひじき 豚肉 とうふ かに風味かまぼこ	ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 ねぎ 大根	536 632	18.4 20.9
12	月	ごはん 牛乳	擬製（ぎせい）豆腐の おろしあんかけ 秋の塩こうじスープ	米 さとう でんぶ	牛乳 鶏肉 ぎせいとうふ	大根 にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ	574 655	18.7 20.5
13	火	ごはん 牛乳	ツナコーンそぼろ かきたま汁	米 さとう	牛乳 ツナ 大豆 たまご 鶏肉 かまぼこ とうふ	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ いんげん コーン	548 643	25.2 28.9
14	水	少なめ 菜めし 牛乳	ふるさと給食&うま塩給食 クロダマルの枝豆 うま塩だんご汁	米 やせうま さとう	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 白ねぎ しいたけ 青菜	574 682	23.7 27.4
15	木	ごはん 牛乳	ジビエ給食 かりかりめんとレモンソテー ジビエミックスカレー	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 ちりめん 鶏肉 いのしし	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン果汁 玉ねぎ りんご	647 762	22.5 25.9
16	金	コッペ パン 牛乳	かみかみ給食 宇佐からあげ2こ 秋のポトフ・ブルーベリージャム	コッペパン 油 米粉 さとう でんぶ さといも ジャム	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ごぼう	685 704	27.9 28.7
19	月	ごはん 牛乳	ジビエ給食 コロコロサラダ ジビエDEハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 ハム しか	ブロッコリー コーン しめじ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	587 690	19.9 22.6
20	火	ごはん 牛乳	さんまみぞれ煮 なめらかワンタンスープ	米 ごま油 ワンタン	牛乳 さんま 豚肉	大根 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にら しいたけ	600 686	20.0 21.8
21	水	少なめ ごはん 牛乳	うま塩給食 にんじんしりしり 坦々春雨スープ	米 ごま油 さとう はるさめ	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ	にんじん もやし こまつな	581 689	19.3 22.2
22	木	ごはん 牛乳	クリスピーチキン ジュリエンヌスープ	米 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	セロリー 大根 玉ねぎ にんじん コーン 白菜	554 638	19.1 20.6
23	金	フオカッ チャ 牛乳	青のりポテト 秋のポタージュ	フオカッチャ 油 じゃがいも 米粉	牛乳 青のり ベーコン 豚肉 豆乳 生クリーム	コーン にんじん 玉ねぎ 大根 白菜	522 625	16.0 18.3
26	月	ごはん 牛乳	みそカツ 汁ビーフン	米 油 さとう ごま油 ごま でんぶ ビーフン	牛乳 みそ トンカツ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし	622 702	21.0 23.1
27	火	ごはん 牛乳	白身魚のハーブレモンソース さつま汁	米 油 でんぶ さとう さつまいも	牛乳 ホキ 豚肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ レモン果汁	632 726	22.9 25.2
28	水	ごはん 牛乳	納豆味噌 おでん	米 さとう さといも	牛乳 みそ 納豆 鶏肉 大豆 ちくわ つくね 厚揚げ	しょうが にんじん 大根 こんにゃく	608 718	24.4 28.4
29	木	食パン 牛乳	大根サラダ ナポリタン	食パン さとう スパゲティ オリーブ油	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	大根 にんじん きゅうり ゆず果汁 玉ねぎ マッシュルーム トマト	563 697	21.9 26.1
30	金	ごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ オニオンマッシュルームスープ	米 油	牛乳 豚肉 ベーコン	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム しいたけ エリンギ ｺｰﾝ	654 740	17.1 18.9

