

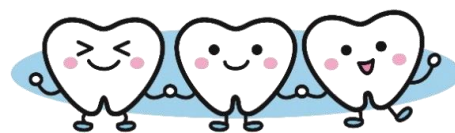
# 11月献立表 宇佐市立宇佐学校給食センター



♪宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中♪  
2020年 小学校・宇佐支援・幼稚園

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかではたらき			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 体をつくるもの	からだちゅうし 体の調子をととのえるもの		
2	月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 豚汁	米 ジャガイモ	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
4	水	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 でんぶん 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
5	木	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 こんぶ 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
6	金	ごはん 牛乳	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち さとう ジャガイモ 梨ゼリー	牛乳 豚肉	もも みかん バイン にんじん 玉ねぎ りんご	755 899	18.6 21.5
9	月	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
10	火	ごはん 牛乳	コロッケ 肉団子としょうがのスープ ふりかけ	米 ジャガイモ 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
11	水	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
12	木	ごはん 牛乳	<b>おいた県産魚給食</b> ひらめの野菜あんかけ すまし汁	米 油 さとう でんぶん	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
13	金	ピタ 牛乳	照焼チキンパーティ シチュー	ピタ ジャガイモ	牛乳 照焼チキンパーティ 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ フロッコリー	601 675	26.0 28.9
16	月	ごはん 牛乳	<b>おいた冠地鶏給食</b> 地鶏のねぎだれがけ わかめスープ	米 油 ごま油 ごま 春雨 さとう でんぶん	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
17	火	少なめ ごはん 牛乳	<b>おいた和牛給食</b> かぼす和え おいた和牛丼	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
18	水	少なめ ごはん 牛乳	<b>学校給食一日まるごと大分県&amp;ふるさと給食</b> どじょうのからあげ すいとん汁 / みかん	米 油 でんぶん 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
19	木	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
20	金	ごはん 牛乳	<b>ジビエ給食</b> ジビエハンバーグのきのこソースがけ 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
24	火	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
25	水	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
26	木	ごはん 牛乳	<b>おいた県産魚給食&amp;かみかみ給食</b> ぶりの照焼風 根菜のみそ汁	米 さとう でんぶん 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
27	金	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 炒ぶ油 スパゲティ ドレッシング	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	キャベツ コーン フロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	585 713	23.6 27.7
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 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

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ に食べない</p>	<p>飲み物は甘くない ものを選ぶ</p>	<p>食べたらしつかり 歯をみがく</p>
-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------