

# 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♪  
2021年 小学校・宇佐支援

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのはたらき			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	からだちようし体の調子をととのえるもの		
1	月	ごはん 牛乳	春巻き マーボー豆腐	米 春巻き でんぷん ごま油 春雨 油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ	738 842	26.1 29.9
2	火	きのこ ごはん 牛乳	ベーコンポパイソテー 肉団子スープ	米 ごま油 豆乳バター	牛乳 ベーコン 肉団子	ぶなしめじ 人参 玉ねぎ まいたけ ほうれん草 コーン キャベツ ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	563 672	18.8 21.6
4	木	少なめ ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> 茎わかめの炒め煮 だんご汁	米 砂糖 ごま やせうま さといも	牛乳 茎わかめ 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ さつま揚げ	こんにゃく 人参 大根 さやいんげん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	552 649	21.0 24.0
5	金	ごはん 牛乳	メンチカツ もずくスープ 一食ソース	米 メンチカツ 油 一食ソース	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ もずく	人参 ねぎ えのきだけ	640 704	21.5 23.4
8	月	ごはん 牛乳	甘酢和え 肉豆腐	米 砂糖 マロニー	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ こんにゃく	564 670	23.0 26.5
9	火	ごはん 牛乳	ししゃもフライ（2尾） 野菜スープ	米 油 パン粉 おじゃがもち	牛乳 ししゃも ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ	588 674	18.5 21.3
10	水	ごはん 牛乳	フルーツ和え ハヤシライス	米 砂糖 りんごゼリー	牛乳 豚肉	みかん もも トマト パインアップル 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	591 710	17.1 20.2
11	木	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン わかめスープ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油	牛乳 鶏肉 カニ風味かまぼこ わかめ	人参 大根 玉ねぎ	647 767	23.9 27.5
12	金	まあるい パン 牛乳	花野菜サラダ ポークビーンズ	パン ジャがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム ベーコン 大豆	ブロッコリー コーン カリフラワー トマト 枝豆 にんにく 人参 玉ねぎ	635 750	23.0 26.9
15	月	少なめ ごはん 牛乳	<b>学校給食1日まるごと大分県・ふるさと給食</b> どじょうのからあげ 肉うどん みかん	米 でんぷん 米粉 油 うどん 砂糖	牛乳 どじょう 豚肉	人参 大根 しいたけ ねぎ みかん	619 730	24.8 28.6
16	火	ごはん 牛乳	高菜じゃこ炒め 豚汁 かぼすゼリー	米 ごま ごま油 さつまいも 砂糖 かぼすゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんいりこ みそ	高菜 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ	570 666	20.9 24.0
17	水	ごはん 牛乳	<b>おいいた県産魚給食</b> カンパチのおろしソース（2切） すまし汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 カンパチ 鶏肉 豆腐 わかめ かまぼこ	大根 人参 玉ねぎ	640 721	30.0 32.5
18	木	ごはん 牛乳	<b>おいいた県産品給食</b> ゆず風味サラダ 冠地どりカレー	米 砂糖 ジャがいも	牛乳 ツナ 冠地どり	ほうれん草 もやし 人参 ゆず にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	618 735	21.0 24.3
19	金	ごはん 牛乳	宇佐からあげ（2個） 根菜のみそ汁	米 油 でんぷん 米粉 さといも 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ しいたけ	648 730	24.5 26.4
22	月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き かしわ汁 のりつくだに	米 砂糖	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 のり佃煮	大根 こんにゃく 人参 しいたけ ねぎ	543 627	30.0 32.6
24	水	ごはん 牛乳	チャブチェ 水ぎょうざスープ	米 ごま 砂糖 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 ギョウザ	しょうが にんにく 人参 にら 玉ねぎ エリンギ もやし ねぎ	574 679	18.7 21.6
25	木	ごはん 牛乳	ゆず塩ポテト 白菜のクリーム煮	米 ジャがいも 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	白菜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	682 812	21.2 24.4
26	金	まあるい パン 牛乳	キャベツソテー ジビエミートスパゲティ	パン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ハム 大豆 イノシシ肉 豚肉	キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ しめじ コーン トマト	639 757	22.6 25.9
29	月	ごはん 牛乳	キーマカレー ポトフ	米 ジャがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ	586 697	23.1 26.7
30	火	ごはん 牛乳	さばの生姜煮 卵スープ	米 砂糖	牛乳 さば 卵 豚肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ だけのこ ねぎ しょうが	571 654	22.4 24.6