

# 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♪  
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	金	ごはん 牛乳	さばのごま味噌煮 野菜ボールのすまし汁 ミルメークココア	米 砂糖 ごま ミルメークココア	牛乳 さば 野菜ミックスボール わかめ	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	611 691	24.4 26.5
4	月	ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> 鶏とごぼうの甘辛だれ 中華スープ	米 米粉 でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 カニ風味かまぼこ	ごぼう 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ コーン ねぎ しょうが	576 681	19.9 22.8
5	火	少なめ ごはん 牛乳	ごま和え じゃがいものそぼろ煮	米 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ	ほうれん草 にんじん しょうが 玉ねぎ こんにゃく えだまめ	616 735	25.3 29.5
6	水	ごはん 牛乳	コールスロー ポークシチュー	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん コーン にんにく しめじ 玉ねぎ トマト	672 798	19.2 21.9
7	木	チキン ライス 牛乳	かぼちゃグラタン コンソメスープ	米 米粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ はくさい しめじ アスパラガス	670 769	17.5 19.9
8	金	ごはん 牛乳	チキン南蛮 じゃこ団子のみそ汁 一食タルタルソース	米 でん粉 砂糖 油 ノイグ 外外ソース	牛乳 鶏肉 じゃこ団子 みそ 油揚げ わかめ	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	650 738	22.8 25.0
11	月	ごはん 牛乳	かぼす和え ジャーチャン豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	きゅうり にんじん はくさい かぼす 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白ねぎ しょうが とうがらし	626 741	22.9 26.3
12	火	少なめ ごはん 牛乳	焼肉炒め なめこのみそ汁	米 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ なめこ りんご レモン 大根	622 735	20.8 23.3
13	水	ごはん 牛乳	フルーツ和え カレー	米 砂糖 じゃがいも いちごゼリー ナタデココ	牛乳 豚肉	もも みかん パイン にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	745 886	18.6 21.5
14	木	ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> ハンバーグのきのこソースがけ オニオンスープ 豆乳プリンタルト	米 砂糖 オリーブ油 豆乳プリンタルト	牛乳 ハンバーグ ベーコン	マッシュルーム しいたけ トマト 玉ねぎ にんじん コーン アスパラガス	665 751	21.3 23.0
15	金	フォカッチャ 牛乳	ごまドレッシングサラダ ナポリタン	フォカッチャ ドレッシング オリーブ油 スパゲティ	牛乳 ツナ ベーコン ウインナー	キャベツ にんじん トマト コーン ピーマン にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	565 668	21.5 24.9
18	月	ごはん 牛乳	しゅうまい（2個） 八宝菜	米 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 しゅうまい うすら卵 かまぼこ	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ いんげん	784 906	27.5 31.0
19	火	ごはん 牛乳	ビーンズカレー 塩こうじスープ	米 春雨	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん えだまめ 白ねぎ	605 717	24.6 28.8
20	水	少なめゆかり ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> クロダマルの枝豆 わかめうどん	米 うどん 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ	しそ えだまめ にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	512 576	20.2 22.7
21	木	ごはん 牛乳	大学芋 坦々春雨スープ ふりかけ	米 さつまいも 油 ごま油 ごま 砂糖 春雨 ふりかけ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草	666 788	17.5 20.0
22	金	少なめ ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> さんまのおかか煮 さつまだんご汁	米 砂糖 やせうま さつまいも	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ みそ かつお節	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	675 773	22.6 24.8
25	月	少なめ ごはん 牛乳	ほうれん草のじゃこ炒め 豚すき煮	米 ごま油 砂糖	牛乳 ちりめん 豚肉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき はくさい 白ねぎ	591 705	20.4 23.5
26	火	ごはん 牛乳	<b>おいだ県産品給食</b> 鶏肉のゆずマーマレード煮 とうふ汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	ゆず にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	635 754	26.2 30.2
27	水	少なめ ごはん 牛乳	納豆みそ とんこつフォー	米 砂糖 フォー ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 白ねぎ	586 702	21.1 24.3
28	木	ごはん 牛乳	<b>おいだ県産品給食</b> ヒラマサの照焼き風(2切) 豚汁	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ひらまさ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	661 759	30.8 33.1
29	金	まあるい パン 牛乳	枝豆とコーンのソテー クリームシチュー いちごジャム	パン じゃがいも 豆乳クリーム 豆乳バター いちごジャム	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	えだまめ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	638 748	24.7 28.7