

# 10月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を  
 栄養士のコメント・写真付で公開中♪  
 2023年度 小学校・宇佐支援

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
2月	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ	牛乳 豚肉 わかめ かに風味かまぼこ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン
3火	ごはん	○	フルーツミックス きのこカレー	米 ジャインマスカットゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ りんご
4水	はなやか ごはん	○	いわしのおかか煮 かしわ汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かつお節	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ ひろしまな きょうな だいこんば コーン うめ かぼちゃ ほうれん草
5木	ごはん	○	ささみのレモン風味 はんぺんのすまし汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 はんぺん わかめ	レモン にんじん たまねぎ ねぎ
6金	少なめ ごはん	○	たくあんのごま炒め だんご汁 ブルーベリーゼリー	米 ごま ごま油 やせうま 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ ブルーベリー
10火	ごはん	○	鶏肉と根菜の平つくね ごま豆乳みそ汁	米 ごま パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 里いも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ 白ねぎ れんこん ごぼう
11水	まあるい パン	○	あべかわいも ミネストローネ ジャム&マーガリン	パン さつまいも 油 砂糖 マカロニ いちごジャム マーガリン	牛乳 きな粉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン
12木	ごはん	○	<b>【野菜たっぷり給食】</b> <b>【かみかみ給食】</b> しそひじき和え きんぴら豚丼 	米 砂糖	牛乳 ひじき 豚肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ しらたき ごぼう 白ねぎ しょうが しそ
13金	ごはん	○	ドライカレー コンソメスープ	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ
16月	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め もずくスープ	米 ごま油	牛乳 豚肉 みそ もずく 魚そうめん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん さやいんげん しょうが ねぎ
17火	ごはん	○	ごま和え 肉豆腐	米 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
18水	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
19木	少なめ ゆかり ごはん	○	<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 たまねぎ ねぎ
20金	ごはん	○	<b>【ふるさと給食】</b> かぼちゃとひき肉のフライ 八宝菜	米 油 でんぷん ごま油 【フライ:パン粉 小麦粉 砂糖】	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	かぼちゃ にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな もやし しょうが にんにく
23月	ごはん	○	ちくわのごま酢和え マーボー春雨	米 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 ちくわ 豚肉 みそ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白ねぎ
24火	ごはん	○	<b>【かみかみ給食】</b> 茎わかめの炒め煮 野菜つみれ汁 フルーツクレープ 	米 砂糖 ごま でんぷん 【フルーツクレープ: 小麦粉】	牛乳 茎わかめ 豚肉 さつま揚げ 魚肉 【フルーツクレープ:卵 牛乳】	こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ もも マンゴー パインアップル
25水	まあるい パン	○	コロコロサラダ ソーススパゲティ マーシャルビーンズ	パン ドレッシング スパゲティ 大豆チョコ	牛乳 ハム 豚肉 ちくわ	ブロッコリー コーン たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ
26木	ごはん	○	ミンチカツ 麦と卵のスープ 一食ソース	米 油 麦 一食ソース パン粉 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ
27金	ごはん	○	ツナのかぼす和え 五目煮	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏肉 大豆 厚揚げ 昆布	キャベツ きゅうり にんじん かぼす ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん
30月	ごはん	○	かぼちゃ型ハンバーグ 野菜スープ ハロウィンババロア	米 砂糖 マカロニ ハロウィンババロア	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン かぼちゃ しょうが にんにく トマト
31火	ごはん	○	枝豆とコーンのソテー ハヤシライス	米 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	コーン えだまめ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト