

11月 献立表



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♪

2024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
1金	ごはん	○	春巻き 白ごま坦々麺	米 油 ビーフン 砂糖 ごま ごま油 春巻き (皮)	牛乳 春巻き (具) 豚肉 みそ 豆乳	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ
5火	ごはん	○	和風ドレッシングサラダ ハヤシライス	米 ドレッシング	牛乳 ハム 豚肉	キャベツ コーン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
6水	ごはん	○	トリニータ丼 わかめスープ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	にら ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ
7木	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 手作りふりかけ 皿うどん (中華あん・揚げ麺)	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん 揚げ麺	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 青のり 豚肉 かまぼこ	しそ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら しいたけ
8金	「 いっしょの国 」 ごはん	○	かみかみ給食 いわしの味ーねぎソースがけ 豚汁	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
11月	少なめ ごはん	○	納豆みそ 五目うどん	米 砂糖 うどん	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ かまぼこ 油揚げ 納豆	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
12火	ごはん	○	かみかみ給食 ささみとキャベツの梅サラダ おでん	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 鶏肉 こんぶ ミートボール うずら卵 さつま揚げ 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん こんにゃく
13水	宇佐産小麦 の コッパパン	○	コロコロサラダ クリームシチュー	パン ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ
14木	ごはん	○	ジビエ給食 ジビエドライカレー ABCスープ	米 マカロニ	牛乳 いのしし 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	トマト たまねぎ にんじん えだまめ はくさい コーン
15金	学校給食1日まるごと大分県 ごはん	○	学校給食1日まるごと大分県&ふるさと給食 どじょうのから揚げ だんご汁・高菜炒め	米 でんぷん 米粉 油 やせうま麺 さつまいも ごま油 砂糖 ごま	牛乳 どじょう 豚肉 みそ	にんじん はくさい だいこん しいたけ ねぎ たかな漬
18月	ごはん	○	春雨のさっぱり和え 肉じゃが	米 はるさめ 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
19火	わかめ ごはん	○	ハンバーグのマッシュルームソースがけ パンプキンポタージュ	米 砂糖	牛乳 ハンバーグ わかめ ベーコン 豆乳	マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー
20水	ごはん	○	チキンたれカツ しらたき麺の塩こうじスープ	米 油 砂糖 パン粉	牛乳 チキンカツ 鶏肉	しらたき はくさい だいこん にんじん たまねぎ 白ねぎ
21木	チャーハン	○	かみかみ給食 しょうゆラーメン (中華めん・スープ) 黒糖ココア豆	米 中華めん ごま油 油 黒砂糖	牛乳 豚肉 大豆 きな粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし 白ねぎ たけのこ
22金	ごはん	○	焼き栗コロツケ コンソメスープ のり佃煮	米 油 パン粉 じゃがいも くり さつまいも	牛乳 ウインナー のり佃煮	にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ
25月	ごはん	○	ふるさと給食 さんまのかば焼き風 さつま汁 ミルク(ココア)	米 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも 米粉 ミルク	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ
26火	フォカッチャ	○	白いんげんとポテトのサラダ ミートスパゲティ	フォカッチャ じゃがいも ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 白いんげん ハム 豚肉 大豆	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
27水	ごはん	○	豚キムチ 中華スープ	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 ミートボール	しょうが にんにく たまねぎ にら キムチ にんじん もやし ねぎ
28木	ごはん	○	フルーツヨーグルト和え カレー	米 アセロラジュレ ナタデココ 砂糖 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
29金	ごはん	○	厚揚げの肉みそがらめ 鶏ごぼう汁	米 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 みそ 厚揚げ 豆腐 油揚げ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく 白ねぎ



・11月8日は「**いっしょの国**」! 「かみかみ給食」の日にはとくによくかんで、味わって食べましょう!
・15日は「学校給食1日まるごと大分県」の日です。すべて大分県産の食材を使ったメニューになります。
ふるさと食材として宇佐市院内で養殖された「どじょう」を使ったからあげが登場します!

