

9月

こんだてひょう

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♪

2025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月	ごはん	○	かみかみ給食 切干大根のツナ和え なす入りマーボー豆腐	米 砂糖 ごま 油 ごま油 でんぷん	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	だいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ 白ねぎ
2火	ごはん	○	梅しそチキンカツ 魚そうめん汁 ピーチコンポート	米 油 パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 梅干し 大葉 もも
3水	(セルフサンド) まあるいパン	○	てりやきバーガー (チキンパティ, ボイルキャベツ) かぼちゃの豆乳シチュー	パン 砂糖 米粉のルウ	牛乳 チキンパティ 豚肉 豆乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ えだまめ キャベツ
4木	ごはん	○	しそひじき和え 肉じゃが	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 ひじき 豚肉 さつま揚げ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく
5金	少なめ ごはん	○	ミニきなこ揚げパン ハヤシライス	米 パン 油 砂糖 ハヤシルウ	牛乳 きな粉 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
8月	ごはん	○	さばの塩焼き 鶏肉と野菜の塩麴スープ	米	牛乳 さば 鶏肉	もやし とうがん えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ 白ねぎ
9火	ごはん	○	ドライカレー ポトフ	米 カレールウ 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 コーン ブロッコリー
10水	ごはん	○	ハンバーグのトマトソースかけ 肉団子スープ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	牛乳 ハンバーグ 肉団子	あらごしトマト にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ
11木	ごはん	○	かみかみ給食 かむかむ海藻サラダ 豚肉と厚揚げのごまみそ煮	米 塩中華ドレッシング 砂糖 ごま	牛乳 海そう 豚肉 厚揚げ みそ	きゅうり コーン たまねぎ さやいんげん にんじん しいたけ にんにく しょうが
12金	ごはん	○	ホキ青さフライ おじゃがもちスープ	米 パン粉 油 いももち	牛乳 ホキ あおさ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草
16火	ごはん	○	にら豚炒め たまごと野菜のスープ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 卵	しょうが キャベツ にら にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ 白ねぎ
17水	宇佐産小麦の コッペパン	○	フィレオチキン なすとトマトのスパゲティ 和梨ゼリー	パン 小麦粉 でんぷん スパゲッティ オリーブ油 黒砂糖 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん なす トマト
18木	ごはん	○	ふるさと給食 キャベツとしらすのかぼす和え だんご汁 えごまふりかけ	米 砂糖 ごま油 すりごま やせうま えごまふりかけ	牛乳 しらす干し 豚肉 油揚げ みそ	キャベツ コーン かぼす にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
19金	ごはん	○	さんまのかば焼き風 じゃがいものそぼろ煮	米 米粉 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	牛乳 さんま 大豆 鶏肉 絹厚揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
22月	ごはん	○	ふるさと給食・かみかみ給食 もやしのごま和え 煮ぐい ひじき入りのり佃煮	米 すりごま ごまドレッシング さといも 砂糖	牛乳 ツナ 鶏肉 焼き豆腐 ひじき のり	にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ
24水	ごはん	○	野菜たっぷり給食・かみかみ給食 きゅうりのおかか和え きんぴら豚丼	米 砂糖 ごま	牛乳 かつお節 豚肉	きゅうり たまねぎ しらたき にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが
25木	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ミネストローネ	米 パン粉 油 マカロニ 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ トマト ズッキーニ コーン
26金	ごはん	○	フルーツ白玉 カレー	米 白玉もち じゃがいも カレールウ 砂糖	牛乳 豚肉	もも パイン みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
29月	ゆかり ごはん	○	ちゃんぽん(めん) ちゃんぽん(スープ) ミルクムース	米 ちゃんぽん麺 ごま油 油 ムース	牛乳 豚肉 かまぼこ	しそ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ
30火	ごはん	○	トリニータ丼 豆腐とわかめのみそ汁	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ

【9月給食について】

・**かみかみ給食**(料理) …… 1日(切干大根のツナ和え) 11日(かむかむ海藻サラダ) 22日(煮ぐい) 24日(きんぴら豚丼)

・**ふるさと給食**(地場産物) … 18日(宇佐市産のカボス果汁, やせうま) 22日(宇佐市産の味一ねぎ)

・**野菜たっぷり給食** … 24日 ※大分県では健康寿命を延ばす鍵として“野菜摂取1日350g”を目標にしています。この日は1食で約150g(小学3・4年生の量)とれる献立です。

・今月の宇佐市産食材… 米, 味一ねぎ, 白ねぎ, かぼす, 大豆, まあるいパン, コッペパン, やせうま ・大分県産食材…牛乳, しいたけ, もやし など

