

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♪
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水	ごはん	○	さんまの甘露煮 かしわ汁	米 ジャガイモ	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
2木	食パン	○	焼きそば ワンタンスープ ミルク	食パン 中華めん ごま油 ワンタン(皮) 油 ミルク	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草
3金	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 高菜そぼろ丼 しらたき麺スープ のり塩いもち 	米 ごま油 砂糖 ごま いもち 油	牛乳 豚肉 鶏肉 あおのり	たかな漬 こんにゃく はくさい だいこん にんじん たまねぎ
6月	ごはん	○	かぼす和え 肉じゃが	米 砂糖 ジャガイモ	牛乳 ツナ 豚肉 さつま揚げ	はくさい にんじん かぼす たまねぎ えだまめ こんにゃく
7火	ごはん	○	十五夜献立 納豆みそ とんこつビーフン お月見大福 	米 砂糖 ビーフン ごま油 お月見大福	牛乳 納豆 豚肉 みそ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく
8水	ごはん	○	スパイシーチキンソテー ABCスープ	米 マカロニ ジャガイモ	牛乳 鶏肉 大豆 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン スパイス調味料
9木	ごはん	○	フルーツミックス カレー	米 シャインマスカットゼリー ナタデココ ジャガイモ カレールウ 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
10金	ごはん	○	目の愛護デー献立 豆乳コロケ ラビオリスープ ブルーベリーゼリー 	米 油 ラビオリ(皮) パン粉 小麦粉 ブルーベリーゼリー	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん
14火	ごはん	○	かみかみ給食 こんにゃくのきんぴら 根菜入りつくね汁 	米 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 つくね 油揚げ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん しいたけ ねぎ
15水	ピラフ	○	コロコロサラダ さつまシチュー	ごはん さつまいも ドレッシング 米粉ルウ(乳不使用)	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 赤ピーマン マッシュルーム えだまめ
16木	ごはん	○	アジの甘酢あんかけ すまし汁 しそふりかけ	米 油 砂糖 でんぱん	牛乳 アジ かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ しそ
17金	ごはん	○	焼肉炒め わかめスープ	米 ごま油 砂糖 でんぱん	牛乳 豚肉 みそ かに風味かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご レモン えのきたけ
20月	ごはん	○	メンチカツ パンポキータージュ 一食ソース	米 油 パン粉 シチュールウ(乳不使用) 小麦粉 ソース	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー キャベツ
21火	五目 ごはん	○	ふるさと給食 クロダマルの枝豆 白ごま坦々春雨スープ	米 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ	えだまめ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ 
22水	ごはん	○	うま塩給食・かみかみ給食 パクパクひじき うま塩だんご汁 黒糖ココア豆 	米 ごま油 砂糖 ごま やせうま ジャガイモ 黒砂糖	牛乳 ひじき 豚肉 ちりめんいりこ みそ 大豆 きな粉	しそ はくさい にんじん しいたけ 白ねぎ ごぼう こんにゃく
23木	ごはん	○	ふるさと給食 大豆たっぷりドライカレー さつまいも入りポトフ 	米 カレールウ さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん ブロッコリー
24金	ごはん	○	海藻入り和風サラダ 肉豆腐	米 和風ドレッシング 砂糖	牛乳 海そう 焼き豆腐 豚肉	きゅうり コーン たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ
27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 鶏肉 もずく かまぼこ	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
28火	少なめ わかめ ごはん	○	とり天 五目うどん	米 天ぷら粉 油 うどん 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
29水	ごはん	○	チャプチェ たこボールスープ	米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 豚肉 たこ入りボール	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ たら キャベツ ほうれん草
30木	ごはん	○	揚げシューマイ(2個) ジャージャン豆腐	米 油 砂糖 でんぱん ごま油 しゅうまい(皮)	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ しょうが
31金	ごはん	○	ハロウィン献立 ごまドレッシングサラダ ハヤシライス ハロウィン米粉のカップケーキ	米 ごまドレッシング ハヤシルウ カップケーキ	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト

【10月給食について】

・かみかみ給食(料理)…3日(のり塩いもち) 14日(こんにゃくのきんぴら・根菜つくね汁) 22日(黒糖ココア豆)

・うま塩給食…22日※大分県は健康寿命日本一の実現に向け「うま塩」(おいしい減塩プロジェクト)を推進しています。

この日の給食はお汁を具だくさんにしたり、味付けに減塩しょうゆを活用することで塩分控えめでもおいしく食べられるよう工夫しています。

・ふるさと給食(地場産物)…21日(宇佐市産クロダマルの枝豆) 23日(宇佐市産さつまいも)

・今月の宇佐市産食材…米・ねぎ・高菜漬・やせうま・うどん・ゆで大豆 ・大分県産食材…牛乳・ちりめんいりこ・しいたけ・もやし等

