

10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♪

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火	ごはん	○	豚肉のオイスター炒め もずくスープ	米 油 はるさめ	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 油揚げ かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
2水	ごはん	○	タラのかぼす風味 けんちん汁	米 でんぷん 油 砂糖 ジャがいも	牛乳 タラ 鶏肉 豆腐 油揚げ	かぼす にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ
3木	ごはん	○	チリコンカン 肉団子と春雨のスープ	米 砂糖 はるさめ	牛乳 豚肉 大豆 肉団子	たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ 白ねぎ
4金	わかめ ごはん	○	ごま和え 鶏南うどん	米 砂糖 ごま すりごま うどん 油	牛乳 わかめ 油揚げ かまぼこ 鶏肉	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ しいたけ ごぼう
7月	ごはん	○	豚肉の生姜炒め オニオンスープ	米 でんぷん オリーブ油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが コーン パセリ
8火	まあい パン	○	目の愛護デー フルーツ杏仁 ポークビーンズ ブルーベリージャム	パン ナタデココ 杏仁ゼリー じゃがいも 砂糖 ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 大豆	もも パインアップル みかん たまねぎ にんじん えだまめ
9水	ごはん	○	高菜炒め 野菜のごまみそ煮	米 ごま油 砂糖 ごま さいとも	牛乳 ちりめんいりこ 豚肉 みそ	たかな漬 だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん
10木	ごはん	○	ホキ天玉揚げ ポトフ	米 油 ジャがいも	牛乳 ホキ ウィンナー	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん
11金	ごはん	○	メンチカツ 野菜スープ 一食ソース	米 油 ジャがいも	牛乳 メンチカツ ベーコン	キャベツ にんじん パセリ
15火	ごはん	○	鶏肉のニンニク醤油焼き 中華スープ	米 砂糖 米粉 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが
16水	ごはん	○	かみかみ給食・うま塩給食 かみかみサラダ うま塩豚汁 ヨーグルト 	米 砂糖 ごま油	牛乳 昆布 豚肉 みそ ヨーグルト	きゅうり にんじん キャベツ だいこん 白ねぎ ごぼう こんにゃく
17木	ごはん	○	コロコロソテー 厚揚げの中華煮	米 油 でんぷん	牛乳 ウィンナー 厚揚げ 豚肉 かまぼこ うずら卵	ブロッコリー コーン たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ
18金	宇佐産小麦の コッパパン	○	ふるさと給食 ツナサラダ 和風スパゲティ マーシャルビーンズ	パン マヨネーズ スパゲティ マーシャルビーンズ	牛乳 ツナ ベーコン	にんじん きゅうり コーン しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ たまねぎ
21月	ごはん	○	ふるさと給食 クロダマルの枝豆 カレー	米 ジャがいも 砂糖	牛乳 豚肉	えだまめ にんじん たまねぎ りんご
22火	ごはん	○	厚揚げとキャベツのみそ炒め つくね入りスープ	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 肉団子 わかめ	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ もやし ねぎ
23水	ごはん	○	かみかみ給食 茎わかめの炒め煮 汁ビーフン 	米 砂糖 ごま ビーフン ごま油	牛乳 茎わかめ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 ちくわ	こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ にら コーン しいたけ
24木	ごはん	○	アジの甘酢あんかけ 小松菜のみそ汁	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 アジ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ
25金	少なめ ごはん	○	ハンバーグのチャップリソースがけ ラビオリスープ	米 砂糖 ラビオリ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん
28月	少なめ ごはん	○	コールスローサラダ カレーうどん	米 うどん ドレッシング じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが りんご
29火	まあい パン	○	鶏肉のりんごソースがけ ミネストローネ マーガリン	パン 砂糖 ジャがいも マカロニ マーガリン	牛乳 鶏肉 ベーコン	りんご たまねぎ レモン にんじん キャベツ コーン パセリ トマト
30水	ごはん	○	ハロウィン給食 かぼちゃとひき肉のフライ 豆乳コーンポタージュ ひじきと大豆のふりかけ	米 油 ごま パン粉 (フライ)	牛乳 ベーコン 豆乳 ひじき 大豆 肉(フライ)	かぼちゃ (フライ) たまねぎ コーン ブロッコリー
31木	ごはん	○	ビビンバ ごまキムチ汁	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ねりごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご 豆腐	もやし ほうれん草 にんじん だいこん こんにゃく 白ねぎ キムチ