

11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 中学校
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

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	エネルギー たんぱく質 (小学校)	エネルギー たんぱく質 (中学校)
1水	ごはん	○	チンジャオロース 中華スープ	米 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 肉団子	しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ にんじん ほうれん草	606 Kcal 22.1 9	718 Kcal 25.2 9
2木	ごはん	○	大根ツナサラダ 厚揚げのそぼろ煮	米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 ツナ 厚揚げ 鶏肉	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが えだまめ	575 Kcal 22.9 9	686 Kcal 26.5 9
6月	ごはん	○	チキンのトマト煮 ラビオリスープ 青りんごゼリー	米 砂糖 ラビオリ 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん パセリ	527 Kcal 21.6 9	621 Kcal 24.8 9
7火	ごはん	○	さばの塩焼き みぞれ汁	米	牛乳 さば 豚肉 豆腐	しょうが にんじん はくさい しめじ だいこん ねぎ	586 Kcal 28.1 9	670 Kcal 30.0 9
8水	まあい パン	○	照焼ハンバーグ ポトフ チーズ	パン じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	576 Kcal 21.3 9	649 Kcal 23.0 9
9木	ふるさと給食 ごはん	○	さつまいもと鶏肉の揚げ煮 きのこベーコンのスープ ひじきのり	米 さつまいも 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじきのり	しめじ えのきたけ ほうれん草 たまねぎ にんじん	558 Kcal 23.2 9	664 Kcal 26.5 9
10金	ごはん	○	甘酢和え とりすき	米 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	キャベツ こんにゃく にんじん だいこん はくさい 白ねぎ	524 Kcal 22.8 9	616 Kcal 26.3 9
13月	1日まるごと大分県 ごはん	○	どじょうのから揚げ さつまだんご汁 みかん	米 でんぷん 米粉 油 やせうま さつまいも	牛乳 どじょう 豚肉 みそ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	609 Kcal 20.4 9	720 Kcal 23.2 9
14火	ごはん	○	コールスローサラダ カレー ヨーグルト	米 ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン にんにく りんご しょうが たまねぎ	712 Kcal 21.6 9	832 Kcal 24.1 9
15水	ごはん	○	ナムル マーボー豆腐	米 ごま ごま油 はるさめ でんぷん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん もやし 白ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ	541 Kcal 22.6 9	643 Kcal 26.1 9
16木	少なめ ごはん	○	肉詰め信田 五目うどん	米 うどん 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん ごぼう	604 Kcal 20.7 9	693 Kcal 22.7 9
17金	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	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ わかめ	にら 白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ	570 Kcal 26.3 9	679 Kcal 30.5 9
20月	わかめ ごはん	○	サーモンフライ 肉団子のトマトスープ	米 小麦粉 油	牛乳 わかめ 鮭 肉だんご	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ トマト	561 Kcal 23.2 9	652 Kcal 25.5 9
21火	ごはん	○	小松菜の和え物 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 さつまた揚げ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	554 Kcal 21.3 9	659 Kcal 24.5 9
22水	コッペパン	○	花野菜サラダ メキシカンシチュー	パン ドレッシング じゃがいも バター	牛乳 ハム 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ にんにく	529 Kcal 22.0 9	568 Kcal 23.9 9
24金	ごはん	○	切干大根の煮物 寄せ鍋風スープ さつまポテト	米 砂糖 ごま はるさめ さつまポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ ごぼう	572 Kcal 17.8 9	667 Kcal 20.0 9
27月	ごはん	○	キャベツとハムのサラダ 親子煮	米 ドレッシング 砂糖	牛乳 ハム 鶏肉 ちくわ 卵	キャベツ コーン たまねぎ にんじん 白ねぎ しょうが	547 Kcal 24.2 9	651 Kcal 27.8 9
28火	かみかみ給食 ごはん	○	ごぼうのごまだれかけ もみじふのすまし汁 ふりかけ	米 米粉 でんぷん 油 砂糖 ごま 麩 ふりかけ	牛乳 ちくわ 鶏肉 わかめ	ごぼう しょうが こまつな にんじん たまねぎ	533 Kcal 18.8 9	634 Kcal 21.6 9
29水	ごはん	○	納豆みそ とんこつビーフン 焼のり	米 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ かまぼこ のり	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく	568 Kcal 22.8 9	675 Kcal 25.9 9
30木	ごはん	○	バンバンジーサラダ 豚肉と厚揚げの中華煮	米 ドレッシング トック 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	654 Kcal 23.0 9	778 Kcal 26.8 9