9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　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
1 月	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
2 火	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
3 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
4 木	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
5 金	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
8 月	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
9 火	ごはん	○	さばの塩焼き 鶏肉と野菜の塩麹スープ	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
10 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
11 木	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
12 金	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
16 火	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
17 水	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
18 木	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
19 金	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
22 月	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
24 水	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
25 木	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
26 金	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
29 月	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
30 火	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

【９月給食について】

・**かみかみ給食**(料理)…… 2日（切干大根のツナ和え）　12日（かむかむ海藻サラダ）　16日（煮ぐい）　25日（きんぴら豚丼）

・**ふるさと給食**(地場産物)… 19日（宇佐市産のカボス果汁，やせうま）　16日（宇佐市産の味一ねぎ）

・**野菜たっぷり給食**　… 25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