

こんだてひょう

10月献立表



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 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水	ごはん	○	さんまの甘露煮 かしわ汁	米 じゃがいも	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	ごはん	○	スパイシーチキンソテー ABCスープ	米 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン スパイス調味料
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	○	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
7火	ごはん	○	かぼす和え 肉じゃが	米 砂糖 じゃがいも	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
8水	食パン	○	焼きそば ワンタンスープ ミルメーク	食パン 中華めん ごま油 ワンタン（皮）油 ミルメーク	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草
9木	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
10金	ごはん	○	目の愛護デー献立 ごまドレッシングサラダ ハヤシライス ブルーベリーゼリー 	米 ごまドレッシング ハヤシルウ ブルーベリーゼリー	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
14火	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 じゃがいも 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
15水	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
16木	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 
17金	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
20月	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 じゃがいも 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
21火	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
22水	ごはん	○	メンチカツ パンプキンポタージュ 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
23木	ごはん	○	揚げシュウマイ（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
24金	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
27月	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
28火	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 にら キャベツ ほうれん草
29水	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
30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
31金	ごはん	○	ハロウィン献立 豆乳コロッケ ラビオリスープ ハロウィン米粉のカップケーキ	米 油 ラビオリ(皮) パン粉 小麦粉 カップケーキ	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

【10月給食について】

・**かみかみ給食**(料理) …3日（のり塩いもち） 9日（こんにゃくのきんぴら・根菜つくね汁） 20日（黒糖ココア豆）

・**うま塩給食**…20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) …16日（宇佐市産クロダマルの枝豆） 30日（宇佐市産さつまいも）

・今月の**宇佐市産食材**…米・ねぎ・高菜漬け・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

