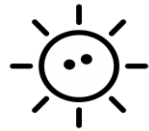


11月

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
4火	ごはん	○	切干大根の青椒肉絲 わかめスープ ぶどうゼリー 	米 砂糖 でんぷん ごま油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ だいこん ピーマン たまねぎ
5水	ごはん	○	ハンバーグのりんごソースがけ 秋の豆乳クリームシチュー	米 砂糖 さつまいも	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆乳	りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん しめじ マッシュルーム ほうれん草
6木	ごはん	○	甘酢和え じゃがいものそぼろ煮	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 しらす干し わかめ 鶏肉 絹厚揚げ 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ
7金	ごはん	○	キムタクごはんの素 つくねと野菜のスープ 	米 ごま油	牛乳 豚肉 肉団子	キムチ つぼ漬け 白ねぎ にんじん たまねぎ もやし
10月	ごはん	○	やさいサラダ カレー	米 柑橘ドレッシング じゃがいも カレールウ 砂糖	牛乳 ハム 豚肉	コーン キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
11火	ごはん	○	トリニータ丼 坦々春雨スープ	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	にら しょうが にんにく もやし にんじん チンゲンサイ
12水	ごはん	○	大根サラダ 大分県産大豆のポークビーンズ	米 ごまドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	きゅうり だいこん コーン にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト
13木	食パン (小学校1校) (中学校2校)	○	ツナマヨサラダ ナポリタン 元気ヨーグルト	食パン マヨネーズ(卵不使用) スパゲッティ	牛乳 ツナ ハム ヨーグルト	にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ ピーマン トマト
14金	ごはん	○	かぼちゃコロツケ 鶏肉のすきやき 一食ソース	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖 ソース	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん はくさい 白ねぎ
17月	ごはん	○	ふるさと給食 高菜そぼろ丼 さつま汁 	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	高菜漬け こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ
18火	学校給食1日 まるごと大分県 ごはん	○	ふるさと給食 どじょうのから揚げ ジビエマーボー豆腐 みかん 	米 でんぷん 米粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 どじょう 豆腐 豚肉 い のしし みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ みかん
19水	ごはん	○	ゆず照り焼きチキン しらたき麺のスープ	米 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	ゆず にんじん たまねぎ はくさい しいたけ しらたき ねぎ
20木	ごはん	○	ふるさと給食 味一ねぎ入り厚焼き玉子 はも団子入りちゃんこ鍋	米 うどん	牛乳 厚焼き玉子 はも 豚肉 みそ	ねぎ にんじん はくさい ごぼう もやし しいたけ 白ねぎ
21金	大分県の 郷土料理 とりめし 	○	大学芋 豚肉と野菜の塩麴スープ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう もやし だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ
25火	ごはん	○	マカロニサラダ きのこ入りハヤシシチュー 	米 マカロニ マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ハム 豚肉	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー トマト
26水	ごはん	○	てりやきつくね きんぴら豚丼 	米 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 つくね 豚肉	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが
27木	少なめ ひろし ごはん	○	太刀魚フライ カレーうどん	米 油 パン粉 うどん カレールウ	牛乳 太刀魚 豚肉 油揚げ	広島菜 にんじん たまねぎ 白ねぎ
28金	ごはん	○	フルーツ杏仁 八宝菜 県産押麦とひじきの佃煮	米 豆乳ゼリー でんぷん ごま油 押麦 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき	もも パイン みかん にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく

【11月給食について】

- ・ **かみかみ給食**(料理) … 4日(切干大根の青椒肉絲) 7日(キムタクごはんの素) 17日(高菜そぼろ丼)
18日(どじょうのから揚げ) 21日(とりめし) 25日(きのこ入りハヤシシチュー) 26日(きんぴら豚丼)
- ・ **ふるさと給食**(地場産物) … 17日(高菜漬け・さつまいも) 18日(どじょう・しし肉・みそ・みかん) 20日(はも団子・うどん)
- ・ 今月の宇佐市産食材… 米・ねぎ・白ねぎ ・大分県産食材… 牛乳・しいたけ・もやし・大豆・味一ねぎ入り厚焼き玉子 など

