

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♪

2022年 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	○	手作りふりかけ ジャージャン豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ちりめん けずりぶし粉 厚揚げ あおのり 豚肉 みそ	しそ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが
2水	ピタパン	○	かぼちゃのカップグラタン ミートスパゲティ	ピタパン スパゲッティ オリーブ油 米粉	牛乳 豚肉 大豆	かぼちゃ にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
4金	ごはん	○	あじカツ ごま豆乳みそ汁 一食ソース	米 油 ごま ソース	牛乳 あじカツ 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ 白ねぎ
7月	五目 かまめし	○	【かみかみ給食】 大学芋 汁ビーフン	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ビーフン	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ にら しいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ
8火	ごはん	○	【かみかみ給食】 ごま和え きんぴら豚丼	米 ごま 砂糖	牛乳 豚肉	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ しらたき ごぼう 白ねぎ しょうが
9水	少なめ ごはん	○	さんまのかぼすレモン煮 冬野菜の塩麴スープ ガトーショコラ	米 ガトーショコラ	牛乳 さんま 鶏肉	はくさい だいこん しめじ にんじん たまねぎ 白ねぎ かぼす レモン
10木	わかめ ごはん	○	【ふるさと給食】 つくねのおろしソースがけ さつま汁	米 砂糖 さつまいも	牛乳 わかめ つくね 豚肉 豆腐 みそ	だいこん かぼす にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ
11金	ごはん	○	ほうれん草のソテー きのこ入りハヤシシチュー	米 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉	ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム ブロッコリー
14月	少なめ ごはん	○	高菜炒め 五目うどん 一食塩のり	米 ごま油 砂糖 ごま うどん	牛乳 ちりめん 鶏肉 かまぼこ 油揚げ のり	たかな漬 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
15火	ごはん	○	【かみかみ給食】 れんこんチップス 豆腐と大根の中華煮	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	れんこん にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん 白ねぎ
16水	ごはん	○	しそひじき和え おでん	米 さといも 砂糖	牛乳 ひじき 鶏肉 昆布 うずら卵 厚揚げ さつま揚げ がんもどき	ほうれん草 にんじん だいこん こんにゃく
17木	ごはん	○	【ふるさと給食&学校給食一日まるごと大分県】 どじょうのから揚げ ふるさとだんご汁 みかん	米 でんぷん 米粉 油 やせうま さといも	牛乳 どじょう 豚肉 みそ	にんじん はくさい だいこん しいたけ ねぎ みかん
18金	まあるい パン	○	鶏肉の照り焼き コンソメスープ いちごジャム	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい
21月	ピラフ	○	【ふるさと給食】 コロコロサラダ さつまいも入り クリームシチュー	米 イタリアンドレッシング さつまいも	牛乳 ハム 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ 赤ピーマン
22火	ごはん	○	鮭のメンチカツ すまし汁 一食ソース	米 油 ソース	牛乳 さけ かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
24木	ごはん	○	梅マヨサラダ すき焼き	米 砂糖 マヨネーズ（卵不使用）	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり 梅 こんにゃく にんじん だいこん はくさい 白ねぎ
25金	ごはん	○	中華風肉みそ タイピーエン	米 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	牛乳 大豆 豚肉 みそ ちくわ	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ しいたけ
28月	ごはん	○	とり天 厚揚げのみそ汁 胚芽ふりかけ	米 油 じゃがいも ふりかけ でんぷん	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
29火	ごはん	○	海藻入り和風サラダ カレー	米 和風ドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 海そう 豚肉	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
30水	少なめ ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ さつまいもと栗のタルト	米 ごま油 砂糖 でんぷん さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ



マークのある日は「かみかみ給食」です！よくかんで、味わって食べましょう！

