

12月

こんだてひょう

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月	ごはん	○	さばの塩焼き 豚汁	米 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ
2火	ごはん	○	ふるさと給食 納豆みそ タイピーエン 一食焼のり	米 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 納豆 豚肉 みそ かまぼこ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ
3水	ごはん	○	ささみのレモン風味 肉団子スープ	米 でんぷん 油 砂糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 肉だんご	レモン にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草
4木	ごはん	○	しそひじき和え 肉豆腐	米 砂糖	牛乳 ひじき 豆腐 豚肉	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ
5金	ピラフ	○	かみかみ給食 キャンディポテト 豆乳コーンポタージュ	米 さつまいも 油 砂糖 豆乳バター	牛乳 ベーコン 豆乳	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん 赤ピーマン
8月	少なめ ごはん	○	かみかみ給食 カルシウムたっぷりふりがけ 皿うどん（あんかけ・揚げ麺）	米 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 揚げ麺	牛乳 しらす干し けずりぶし粉 あおのり 豚肉 かまぼこ	しそ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら しいたけ
9火	ごはん	○	肉じゃがコロツケ キムチ鍋	米 じゃがいも パン粉 油 ごま ごま油	牛乳 肉だんご 豆腐 油揚げ 牛肉	だいこん はくさい キムチ えのきたけ しらたき にら にんにく しょうが たまねぎ
10水	食パン (小学校1校) (中学校2校)	○	フルーツミックス ミートスパゲティ	食パン ナタデココ りんごゼリー スパゲッティ	牛乳 豚肉 大豆	もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト
11木	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン
12金	ごはん	○	ふるさと給食・かみかみ給食 ゆずサラダ おでん	米 砂糖 さといも	牛乳 ツナ 鶏肉 昆布 うずら卵 さつま揚げ 厚揚げ つみれ	はくさい きゅうり コーン ゆず だいこん こんにゃく
15月	チャーハン	○	春巻き 中華スープ	米 油 春巻き（皮）	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ たけのこ
16火	ごはん	○	きゅうりとわかめの酢の物 おおいだ豚丼 (県産ブランド豚「米の恵み」使用)	米 砂糖	牛乳 わかめ ハム 豚肉	きゅうり たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが
17水	ごはん	○	もやしのナムル マーボー大根	米 ごま ドレッシング ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん たまねぎ 白ねぎ
18木	少なめ ごはん	○	ふるさと給食・かみかみ給食 野菜のかき揚げ わかめうどん 宇佐勝ちえびの佃煮	米 小麦粉 油 うどん 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 干しえび 塩昆布	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう しゅんぎく
19金	ごはん	○	コロコロサラダ カレー	米 ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 ハム 豚肉	ブロッコリー コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご
22月	ごはん	○	冬至こんだて・かみかみ給食 さんまのゆず味噌煮 かぼちゃもちと白菜のスープ たくあんのごま炒め	米 かぼちゃもち ごま ごま油	牛乳 さんま みそ 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ たくあん ゆず
23火	ごはん	○	クリスマスこんだて 星のハバークトリスがけ 冬野菜のポトフ クリスマスケーキ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも チョコケーキ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	トマト だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー

【12月給食について】
・ **かみかみ給食**(料理) …5日（キャンディポテト） 8日（皿うどん） 12日（おでん）
18日（宇佐勝ちえびの佃煮） 22日（かぼちゃもちと白菜のスープ）
・ **ふるさと給食**(地場産物) …2日（宇佐市産みそ） 18日（宇佐市産の地粉うどん・**宇佐勝ちえび**）
・ その他の宇佐市産食材…ねぎ・白ねぎ
・ 大分県産食材…牛乳・米・干しいたけ・もやし・**豚肉(米の恵み)**

宇佐神宮 御鎮座1300年を迎えました。
献上品である「宇佐勝ちえび」を給食に取り入れます。

大分県畜産協会より、大分県ブランド豚肉
「米の恵み」を無償提供していただきます。

