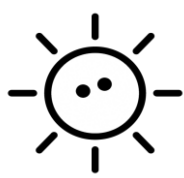


10月 献立表

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♪

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	エネルギー たんぱく質 (小学校)	エネルギー たんぱく質 (中学校)
3月	ごはん	○	甘酢和え 厚揚げのキムチ煮	米 砂糖 でんぷん	牛乳 ちりめんいりこ わかめ 鶏肉 厚揚げ 豚肉 ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ にら キムチ	649 Kcal 26.1 g	781 Kcal 30.3 g
4火	ごはん	○	ハンバーグのりんごソースかけ オニオンスープ	米 砂糖 オリーブ油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	りんご にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ	622 Kcal 21.2 g	726 Kcal 22.8 g
5水	少なめ 菜めし	○	【目の愛護デー給食】 あげそばあんかけ ブルーベリーゼリー	米 中華めん 油 でんぷん ごま油 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 白ねぎ たけのこ しいたけ 青菜	631 Kcal 19.3 g	784 Kcal 22.4 g
6木	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ごまみそ汁	米 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが だいこん 白菜 こんにゃく 白ねぎ	607 Kcal 20.7 g	739 Kcal 24.0 g
7金	ピタパン	○	チリコンカン ラビオリスープ さつまポテト	ピタパン 砂糖 ラビオリ さつまポテト	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	598 Kcal 24.3 g	706 Kcal 28.5 g
11火	ごはん	○	【ジビエ給食】 バンバンジーサラダ ジビエマーボー豆腐	米 ドレッシング ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 いのしし肉 みそ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ しいたけ たけのこ	623 Kcal 27.3 g	738 Kcal 31.8 g
12水	ごはん	○	ささみのレモン風味 つみれ汁	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 鮭ボール 油揚げ わかめ	レモン にんじん たまねぎ	627 Kcal 29.9 g	734 Kcal 32.2 g
13木	ごはん	○	フルーツ和え ハヤシライス	米 アセロラジュレ ナタデココ	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく 人参 たまねぎ しめじ トマト	633 Kcal 16.4 g	765 Kcal 18.8 g
14金	ごはん	○	ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 厚揚げ 鶏肉	にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ しいたけ えだまめ こんにゃく	592 Kcal 21.6 g	700 Kcal 24.9 g
17月	ごはん	○	【かみかみ給食】 いわしのみぞれ煮 さつま汁/ふりかけ 	米 さつまいも ふりかけ	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	654 Kcal 24.1 g	747 Kcal 26.2 g
18火	ごはん	○	グリーンサラダ クリームシチュー	米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	610 Kcal 21.9 g	721 Kcal 25.3 g
19水	ごはん	○	【ふるさと給食】 鶏の味一ねぎソース しらたき麺のスープ	米 でんぷん 米粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ しらたき 白ねぎ	647 Kcal 28.1 g	773 Kcal 32.2 g
20木	少なめ わかめ ごはん	○	【ふるさと給食】 クロダマルの枝豆 豆乳うどん	米 うどん	牛乳 わかめ 豚肉 豆乳 みそ	えだまめ にんじん はくさい しいたけ 白ねぎ	599 Kcal 20.9 g	695 Kcal 24.1 g
21金	まあるい パン	○	ハニーマスタードチキン ミネストローネ りんごジャム	パン はちみつ マカロニ 砂糖 りんごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ トマト	608 Kcal 25.7 g	719 Kcal 27.9 g
24月	ごはん	○	【かみかみ給食】 ちくわのごま酢和え うずら卵入り豆腐の中華煮 	米 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	牛乳 ちくわ 豚肉 うずら卵 豆腐	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが	642 Kcal 25.4 g	756 Kcal 29.2 g
25火	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め もみじふのすまし汁	米 ごま油 麩	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 はんぺん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ	607 Kcal 22.5 g	717 Kcal 25.6 g
26水	セルフ おにぎり	○	【かみかみ給食】 ぱくぱくひじき だんご汁/焼き海苔 	米 ごま油 砂糖 ごま やせうま	牛乳 ひじき ちりめんいりこ 豚肉 油揚げ みそ 海苔	しそ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	557 Kcal 20.1 g	657 Kcal 22.7 g
27木	ごはん	○	【おいだ県産品給食】 はもの甘酢あんかけ 冠地どりのすき焼き	米 でんぷん 米粉 油 砂糖	牛乳 はも 鶏肉 豆腐	こんにゃく にんじん だいこん はくさい 白ねぎ	677 Kcal 34.2 g	794 Kcal 38.5 g
28金	ごはん	○	かぼす和え カレー ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん かぼす にんにく しょうが たまねぎ りんご	699 Kcal 23.2 g	813 Kcal 25.9 g
31月	ごはん	○	そぼろ丼 なめこのみそ汁 パンプキンパフ	米 砂糖 パンプキンパフ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	611 Kcal 21.7 g	723 Kcal 24.6 g