

2025年

こんだてひょう



献立表

宇佐市立南部学校給食センター



日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物
1水	食パン	○	ベーコンスープ てりやきパティ コールスローサラダ	牛乳,ベーコン,てりやきパティ(鶏肉)	食パン,じゃがいも,サラダ油,ノンエッグマヨネーズ,てりやきパティ(パン粉)	にんじん,玉ねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン,てりやきパティ(玉ねぎ,ソテーオニオン)
2木	ごはん	○	家常豆腐 もやし中華和え	牛乳,厚揚げ,豚肉,大豆ミート,みそ,ハム	ごはん,サラダ油,砂糖,片栗粉,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ,にら,干しいたけ,にんにく,もやし,きゅうり
3金	ごはん	○	具だくさん味噌汁 アジフライ キャベツのゆかり和え	牛乳,木綿豆腐,みそ,アジフライ(アジ)	ごはん,あじフライ(パン粉,小麦粉,片栗粉),油,ごま	にんじん,玉ねぎ,えのき,干しいたけ,ほうれん草,キャベツ
6月	ごはん	○	おでん ばくばくひじき 手作り十五夜ゼリー	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,厚揚げ,ほしひじき,ちりめん	ごはん,ごま油,砂糖,ごま	こんにゃく,だいこん,にんじん,ごぼう,ナタデココ
7火	ごはん	○	中華スープ ぎょうざ(2)~かぼすソース~ ピリ辛きゅうり	牛乳,鶏肉,餃子(鶏肉,豚肉)	ごはん,春雨,砂糖,餃子(小麦粉,片栗粉)	にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,きくらげ,かぼす果汁,きゅうり,餃子(玉ねぎ,キャベツ,にら)
8水	コッパパン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ ブルーベリージャム	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,ハム	コッパパン,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,ブルーベリージャム	玉ねぎ,にんじん,トマト,きゅうり,コーン
9木	わかめごはん	○	じゃがいもの味噌汁 ささみカツ	牛乳,炊き込みわかめ,油揚げ,みそ,ささみ	ごはん,じゃがいも,小麦粉,パン粉	干しいたけ,にんじん,小ねぎ
10金	目の愛護デー とりめし	○	わかめのすまし汁 いそか和え	牛乳,鶏肉,わかめ,のり	ごはん,砂糖,サラダ油,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,えのき,にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,コーン
14火	ごはん	○	おじゃがもちスープ 焼きビーフン 	牛乳,豚肉,イカ	ごはん,おじゃがもち(じゃがいも,小麦粉),ごま油,ビーフン,サラダ油	しょうが,もやし,にんじん,小ねぎ,玉ねぎ,キャベツ
15水	食パン	○	コンソメスープ バジルチキン ブロッコリーソテー	牛乳,ベーコン,鶏肉	食パン,じゃがいも,サラダ油,オリーブ油,パン粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,ブロッコリー,コーン
16木	ごはん	○	秋のホクホクカレー イタリアンサラダ 	牛乳,鶏肉,ハム	ごはん,サラダ油,さつまいも,イタリアンドレッシング	にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんごビュレ,きゅうり,コーン
17金	ごはん	○	なめこ汁 いわしかぼすレモン煮 もやしのおかかあえ	牛乳,木綿豆腐,みそ,いわしかぼすレモン煮(いわし),かつお節	ごはん,砂糖,いわしかぼすレモン煮(砂糖,片栗粉)	なめこ,玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,もやし,ごま,いわしかぼすレモン煮(かぼす果汁,レモンペースト)
20月	ごはん	○	うま煮 きゅうりのおかか和え がたまそ	牛乳,鶏肉,厚揚げ,焼き竹輪,かつお節,豚肉,みそ	ごはん,砂糖,じゃがいも,サラダ油,アーモンド,ごま	しょうが,にんじん,さいやいんげん,こんにゃく,干しいたけ,きゅうり,ごぼう,にら
21火	ごはん	○	厚揚げのキムチ煮 パンサンスー	牛乳,厚揚げ,豚肉,ハム	ごはん,砂糖,片栗粉,春雨,ごま油	にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,キムチ漬,きゅうり
22水	コッパパン	○	ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ りんごジャム	牛乳,豚肉,ハム	コッパパン,スパゲッティ,サラダ油,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ,りんごジャム	にんじん,玉ねぎ,グリンピース,マッシュルーム,トマト,ごぼう,コーン,きゅうり
23木	ごはん	○	わかめの味噌汁 鶏のごま焼き ひじきサラダ	牛乳,わかめ,木綿豆腐,みそ,鶏肉,ひじきのり	ごはん,ごま,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草
24金	ごはん	○	キムチスープ ヤンニョムチキン(2) クロダマルの枝豆 	牛乳,豚肉,木綿豆腐,鶏肉	ごはん,ごま油,サラダ油,片栗粉,油,砂糖,ごま	えのき,にんじん,にら,玉ねぎ,はくさい,はくさい(キムチ),枝豆
27月	ごはん	○	タイピーエン ほうれん草のささみ和え	牛乳,豚肉,イカ,かまぼこ,ささみ	ごはん,春雨,ごま油,サラダ油,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,小ねぎ,ほうれん草,コーン,ゆず果汁
28火	ごはん	○	みそけんちん汁 さばの塩焼き 野菜のこんぶ和え	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,みそ,サバ,塩昆布	ごはん,ごま	こんにゃく,ごぼう,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,キャベツ,きゅうり
29水	食パン	○	カレーポトフ ハムカツ キャベツのソテー	牛乳,豚肉,チキンウインナー,ハムカツ(豚肉)	食パン,じゃがいも,油,サラダ油,ハムカツ(パン粉)	にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,キャベツ,コーン
30木	ごはん	○	さつまい 豚のしょうが焼き	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,みそ,豚肉	ごはん,さつまいも,砂糖,サラダ油	だいこん,はくさい,にんじん,小ねぎ,玉ねぎ
31金	ごはん	○	豆乳のホワイトシチュー コロコロソテー 手作りかぼちゃプリン	牛乳,鶏肉,豆乳,ハム	ごはん,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,生クリーム,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ほうれん草,コーン,えだまめ,かぼちゃ

※10月6日(月)は十五夜です。給食では、オレンジゼリーにナタデココを入れて月をイメージした手作りゼリーが登場します。

※10月のふるさと食料は、「さつまいも」と「クロダマルの枝豆」です。給食ではさつまいもは16日(木)、クロダマルの枝豆は24日(金)に登場します。

※10月31日はハロウィンです。給食では、かぼちゃで作った手作りプリンが登場します。

※食材は仕入れ等の影響により変更になる可能性があります。

食育だより



10月の食育目標 SDGsと食について考えよう

日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン(平成28年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本には多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

食品メーカー
などの食品ロス



約352万トン

家庭の
食品ロス



約291万トン

世界の食料援助量よりも多い！

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

今日からチャレンジ♪

食べ残しを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしないなどできることをしましょう。

食べ物は無限にあるものではなく、ありがたいものです。

日頃から感謝していただく気持ちをわすれないようにしましょう。

食べ残しをしない



地球にやさしい暮らし



給食レシピ紹介



だしを取ったあとの昆布を使って♪

ごちそうさんこんぶ

材料

- ・だし昆布 80g
- ・酒 30cc
- ・水 80cc
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1強
- ・ごま 少々

【つくりかた】

- ①だしを取った後の昆布は食べやすい大きさに切る。
(すぐに使わない場合は、冷凍保存がよいです。)
- ②鍋に①の昆布、酒、水を入れ、弱火で落とし蓋をして昆布がふっくらとやわらかくなるまでコトコトと煮る。
- ③みりん、砂糖、しょうゆを加え弱火で煮る。
- ④昆布が煮えて、水分がなくなり照りがでてきたらごまを加える。

