

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                              |
|-----|--------------|----|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 4火  | ごはん          | ○  | ちゃんこ鍋<br>ごぼうサラダ                      | 牛乳,肉団子(鶏肉),鶏肉,油揚げ,さつま揚げ,ハム  | ごはん,肉団子(パン粉,でん粉)片栗粉,さといも,砂糖,ごま,ノンエッグ              | にんじん,だいこん,はくさい,白ネギ,ごぼう,コーン,きゅうり,肉団子(玉ねぎ,にんじん) |
| 5水  | 食パン          | ○  | オニオンスープ<br>ハンバーグ~きのこソース~<br>コロコロソーテー | 牛乳,鶏肉,ハンバーグ(豚肉,鶏肉)          | 食パン,サラダ油,砂糖                                       | 玉ねぎ,にんじん,パセリ,しめじ,えのき,コーン,えだまめ,ハンバーグ(玉ねぎ)      |
| 6木  | ごはん          | ○  | ほうれん草の味噌汁<br>ぶたにくのマヨ炒め               | 牛乳,油揚げ,みそ,豚肉                | ごはん,サラダ油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ                            | ほうれん草,しめじ,にんじん,玉ねぎ,えだまめ                       |
| 7金  | すくなめ<br>ごはん  | ○  | カレーうどん<br>アーモンド和え<br>やさしいふりかけ        | 牛乳,かまぼこ,鶏肉,油揚げ              | ごはん,うどん,アーモンド,砂糖                                  | 玉ねぎ,にんじん,小ねぎ,ほうれん草,キャベツ                       |
| 10月 | ごはん          | ○  | きのこの味噌汁<br>鶏の塩から揚げ(2)<br>キャベツサラダ     | 牛乳,油揚げ,みそ,鶏肉                | ごはん,さつまいも,片栗粉,米粉,油,砂糖,ごま油                         | えのき,しめじ,干しいたけ,にんじん,小ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン          |
| 11火 | ごはん          | ○  | 麻婆豆腐<br>華風和え                         | 牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆ミート,みそ         | ごはん,サラダ油,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま                            | 玉ねぎ,にんじん,しょうが,にら,干しいたけ,もやし,きゅうり               |
| 12水 | コッペパン        | ○  | 根菜シチュー<br>大学芋<br>マーシャルビーンズ           | 牛乳,鶏肉,調製豆乳                  | コッペパン,じゃがいも,小麦粉,さつまいも,油,ごま,豆乳バター,マーシャルビーンズ(チョコ大豆) | 玉ねぎ,にんじん,しめじ,ほうれん草                            |
| 13木 | ごはん          | ○  | いものこ汁<br>さかなのみそマヨ焼き                  | 牛乳,鶏肉,サワラ,みそ                | ごはん,さといも,ノンエッグマヨネーズ,砂糖                            | ごぼう,にんじん,こんにゃく,小ねぎ,玉ねぎ,えのき                    |
| 14金 | すくなめ<br>ごはん  | ○  | 北海道ラーメン<br>大根のカリコリ漬け                 | 牛乳,豚肉,みそ                    | ごはん,ラーメン,サラダ油,ごま油,砂糖,ごま                           | もやし,コーン,キャベツ,にんじん,白ネギ,だいこん                    |
| 17月 | ごはん          | ○  | ハモ団子のつみれ汁<br>干しいたけと豚肉のいためもの          | 牛乳,ハモつみれ団子(ハモ),豚肉           | ごはん,片栗粉,砂糖,ごま                                     | だいこん,にんじん,干しいたけ,小ねぎ,たけのこ,ピーマン                 |
| 18火 | ごはん          | ○  | 豚骨春雨スープ<br>海藻サラダ<br>納豆みそ             | 牛乳,豚肉,海藻サラダ,納豆,みそ           | ごはん,春雨,ごま,砂糖,サラダ油                                 | もやし,にんじん,小ねぎ,きくらげ,キャベツ,コーン                    |
| 19水 | 食パン          | ○  | ジュリアンヌスープ<br>ジビエのチーズ焼き               | 牛乳,ベーコン,大豆,しか肉,豚肉,大豆ミート,チーズ | 食パン,サラダ油,小麦粉                                      | ほうれん草,玉ねぎ,にんじん,えのき,トマト                        |
| 20木 | ごはん          | ○  | ポークカレー<br>フルーツのジュレ和え                 | 牛乳,豚肉                       | ごはん,サラダ油,じゃがいも,ぶどうゼリー                             | にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご,ビュレ,黄桃,みかん,パイン,ナタデココ        |
| 21金 | 少なめ<br>ごはん   | ○  | すいとん<br>どじょうのからあげ<br>みかん             | 牛乳,豚肉,油揚げ,どじょう              | ごはん,さつまいも,サラダ油,小麦粉,米粉,油                           | はくさい,小ネギ,みかん                                  |
| 25火 | ごはん          | ○  | 韓国風わかめスープ<br>スタミナ焼肉<br>手作りパインゼリー     | 牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉                | ごはん,ごま,サラダ油,ごま油,砂糖,片栗粉                            | 白ネギ,玉ねぎ,にんじん,もやし,にら                           |
| 26水 | コッペパン        | ○  | アラビアータ<br>花野菜のソテー<br>手作りりんごジャム       | 牛乳,豚肉,ハム                    | コッペパン,スパゲッティ,サラダ油,上白糖                             | にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,りんご,レモン果汁  |
| 27木 | 豚ごぼう<br>ごはん  | ○  | すまし汁<br>ごま和え                         | 牛乳,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,わかめ,かまぼこ     | ごはん,砂糖,ごま,サラダ油,ごまドレッシング                           | ごぼう,さやいんげん,にんじん,玉ねぎ,小ねぎ,ほうれん草                 |
| 28金 | うま塩給食<br>ごはん | ○  | うま塩だんご汁<br>3色そぼろ丼                    | 牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,鶏肉,たまご         | ごはん,やせうま,さといも,砂糖,サラダ油                             | 干しいたけ,はくさい,にんじん,だいこん,小ねぎ,さやいんげん               |

※今月のふるさと食材は「ハモ」です。給食では17日に上野水産のハモ団子を使ってすまし汁を作ります。

※21日は学校給食1日まるごと大分県の日で、使用するすべての食材が大分県産です。どじょうのから揚げに使用しているどじょうは、

院内の宇佐養魚株式会社の日高さんより無償提供していただきました。骨まで柔らかく食べやすいどじょうです。味わっていただきましょう。

※食材は仕入れの状況により、変更になる可能性があります。