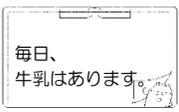


# 10月 予定こんだて表

\*この献立表は由布市の基本献立です。  
\*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん マーボー春雨 ナムル	ごはん のっぺい汁 さばの梅みそ焼き	りんごパン パスタスープ チーズサラダ	ごはん もずくスープ たら野菜あんかけ	ごはん 小松菜とさつまいものみそ汁 三色そばろ
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ もずく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず たまご
ごはん あぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ごはん さといも あぶら てんぷん さとう こめこ	りんごパン じゃがいも スパゲティ ドレッシング	ごはん あぶら さとう てんぷん	ごはん あぶら さつまいも さとう
だんじん たまねぎ しいたけ にら きゅうり もやし にんにく しょうが	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ しょうが うめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えだまめ パプリカ しろねぎ	だんじん たまねぎ しいたけ しろうねぎ こまつな しょうが えだまめ
9	10	11 中3リクエスト	12 とよっこ給食	13 目の健康を守る給食
スポーツの日	ごはん 肉じゃが いわしの梅煮	コッペパン ポトフ チキンの照り焼き お米のタルト	ごはん 庄内梨のとりすき 花野菜のかぼす和え	ごはん チリコンカン ブルーベリーヨーグルト
ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわし	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく タルト(ぎゅうにゅう たまご)	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	コッペパン じゃがいも さとう あぶら てんぷん タルト(こむぎこめこ)	ごはん あぶら さとう マロニー	ごはん あぶら こむぎこ
にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく うめ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく うめ	にんじん たまねぎ だいこん セロリ ブロッコリー	にんじん たまねぎ だいこん はくさい しろうねぎ なしこんにやく かぼす ブロッコリー カラフラワー コーン	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく みかん パイン おうとう ブルーベリー ナタデココ
16	17	18	19	20
ごはん 厚揚げのみそ炒め パンパンジーサラダ	ごはん 肉団子と白ネギの スープ チャブチェ	米粉パン 牛すね肉のトマト煮 パプリカサラダ	ごはん 大根と昆布のスープ えびのチリソース	ごはん 秋野菜のうま煮 ハムと大根のサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にくだんご(とり) ぶたにく えみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく ハム
ごはん さとう あぶら ごま ドレッシング	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう	こめこパン じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん さといも さとう あぶら エッグゲアヨネーズ
にんじん たまねぎ いんげん こんにやく しょうが きゅうり もやし	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ しろねぎ にんにく しょうが にら	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマト パプリカ コーン キャベツ きゅうり にんにく	にんじん だいこん えのき ねぎ しょうが にんにく	にんにん しいたけ ごぼう いんげん こんにやく だいこん きゅうり
23	24	25	26 中3リクエスト	27
ごはん 平麺ビーフ汁 あじのごまだれ焼き	ごはん キムチみそ汁 鶏肉と大豆の五目煮	黒糖パン ラビオリスープ サーモンフライ	ごはん おおいと牛カレー フルーツジュレ	ごはん 八宝菜 ポーク焼売
ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリ(ぶたにく) サーモン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ずらたまご しゅうまい(ぶた)
ごはん ビーフン あぶら さとう ごま	ごはん じゃがいも あぶら さとう	こくとうパン ラビオリ(こむぎこ) パンコ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ(こむぎこ) ナタデココ	ごはん あぶら てんぷん しゅうまい(こむぎこ)
にんじん たまねぎ もやし ニら きくらげ コーン	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キムチこんにやく ごぼう えだまめ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー	にんにん たまねぎ えだまめ にんにく もも パイン みかん アセロラジュレりんご	にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく
30	31 野菜たっぷり給食	 <p>今日の由布市の食材 米・梨・しいたけ・にら ねぎ・白ねぎ</p>		 <p>毎日、牛乳はあります。</p>
ごはん 里羊のみそ汁 おろしハンバーグ	サフランライス かぼちゃのシチュー 彩り野菜サラダ パンペンキパバロア	<p>主にからだをつくる</p> <p>主にエネルギーになる</p> <p>主にからだの調子を整える</p>		
ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ ハンバーグ(とり・ぶた)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン パバロア(とうにゅう)			
ごはん さといも さとう ハンバーグ(てんぷん)	ごはん あぶら マカロニ こむぎこ ごまドレッシング パバロア(さとう)			
にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ えだまめ パプリカ ブロッコリー カラフラワー コーン			

令和5年度

## 食欲の秋です!

秋はおいしい食べ物がたくさんあります。給食では、由布市産の新米や庄内梨、里いもやさつまいもなど、秋を彩る食材を使っています。秋の味覚と一緒に楽しんでいきましょう。



私たちの体は、食べ物からできています。健康な体をつくるためには、「食事のとり方」がとても重要です。今日は、食べ物に含まれている栄養素について考えていきましょう。

## 知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



「栄養バランスよく食べよう」とは、この5つの栄養素をバランスよく含んだ食事を食べることです。毎日の食事の中で、いろいろな食べ物を意識して食べるようにしましょう。

## 10月31日～野菜たっぷり給食

「野菜たっぷり給食」とは、大分県の取組の一つで、一食あたり150g以上の野菜を使用した給食のことです。野菜には、ビタミンやミネラルだけでなく、食物繊維も多く含まれています。31日の給食では、残さずに全部食べたら150g以上の野菜を食べることができます。ぜひチャレンジしてみてください。

## 野菜を多く食べるコツ

ゆでる



蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

今月から中学校3年生のリクエストメニューを実施していきます! 11日お米のタルト 26日おおいと牛カレー