

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。

	火	水	木	金
牛乳は、毎日あります。	1 ごはん 大根のうま煮 いそ和え	2 コッペパン カレースープ グリルチキンの 照り焼き	3 ごはん けんちん汁 さばのみそ焼き	4 ごはん 水ぎょうざのスープ 荳わかめのいため煮
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のり	ぎゅうにゅう ウィナー (とり く)	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶら あげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう (とり ぶた) とり く さつまあげ きわかめ
主にエネルギーになる	ごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ごはん さとう あぶら	ごはん (さむぎご ぎょうざ でんぶん) さとう ごまあぶら あぶら
主にからだの調子を整える	たんぱく たいこん たまねぎ えだ まめ こんにやく しいたけ きゅうり もやし	たんぱく たまねぎ セロリ キャベ ツ ブロッコリー	たんぱく ごぼう だいこん しいた け こんにやく しょうが ねぎ	たんぱく もやし きくらげ キャベ ツ ニラ こんにやく さやいんげん (ねぎ しょうが)
7 ごはん インド煮 かばすあえ	8 ごはん 大根と昆布のスープ 肉団子の甘酢あんかけ	9 ミルクパン ラビオリスープ ツナとごぼうのサラダ	10 ごはん 庄内梨のとりすき レンコン入り 厚焼きたまご	11 ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ (とり ぶた)	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ こん ぶ (とり ぶた)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ (ぶた とり)	ぎゅうにゅう とりにく (たまご と り)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たくわ みそ ハム
ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ごはん あぶら さとう (さといも) でんぶん	ミルクパン (さむぎご パン) エッグケアマヨネーズ	ごはん マロニーあぶら さとう (でんぶん)	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま さとう
たんぱく たまねぎ えだまめ しょう が ねぎ たまねぎ えだまめ (れん こん ごぼう)	たんぱく たまねぎ えだまめ しょう が ねぎ たまねぎ えだまめ (れん こん ごぼう)	たんぱく たまねぎ しめじ キャベ ツ ブロッコリー ごぼう コーン きゅうり かばす	たんぱく たまねぎ こんにやく しょう が きゅうり れんこん	たんぱく たまねぎ こんにやく い んげん しょうが きゅうり もやし
14 スポーツの日	15 ごはん 八宝菜 ポーク焼売	16 コッペパン ミートスパゲティ コーンサラダ	17 ごはん 小松菜のさつまいもの みそ汁 ハンバーグの おろしソース	18 ごはん 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 たまご (ぶた)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずら たまご (ぶた)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう (ぶた とり) どうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハ ム
ごはん でんぶん (さむぎご パン) ごまあぶら	ごはん でんぶん (さむぎご パン) ごまあぶら	コッペパン スパゲティ あぶら さ とう	ごはん さつまいも (でんぶん あ ぶら) さとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ
たんぱく たまねぎ えだまめ しょう が ねぎ たまねぎ えだまめ (れん こん ごぼう)	たんぱく たまねぎ えだまめ しょう が ねぎ たまねぎ えだまめ (れん こん ごぼう)	たんぱく たまねぎ もやし きくら げ キャベツ チンゲンさい きくら げ たたけのこ しょうが にんにく	たんぱく たまねぎ しいたけ しょう が こんにやく だいこん	たんぱく たまねぎ しいたけ しょう が こんにやく だいこん
21 ごはん もずくスープ 切干大根入り豚丼	22 ごはん マーボー春雨 ナムル	23 コッペパン じゃがもちスープ サーモンフライ	24 ごはん フォー (とりにくのビーフ汁) ホイコーロー	25 ごはん 豚じゃが いわしの梅煮
ぎゅうにゅう とりにく どうふ もず く ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ベーコン (さけ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく (いわし)
ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ごはん はるさめ (あぶら ごま)	ごはん じゃがいも (さむぎご) (じゃがいも でんぶん) あぶら	ごはん ひらめんビーフン あぶら さとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら (でんぶん)
たんぱく たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが きりばしだいこん えだま め	たんぱく たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	たんぱく たまねぎ しめじ コーン こまつな	たんぱく もやし たまねぎ きくら げ コーン ねぎ にんにく キャベ ツ ビーマン	たんぱく たまねぎ いんげん こん にやく (しそうめ)
28 ごはん キムチみそ汁 とり肉と大豆の五目煮	29 ごはん ポークカレー フレンチサラダ	30 こくとろパン ポトフ トマトミートオムレツ	31 野菜たっぷり給食 サフランライス かぼちゃのシチュー いろどり野菜のサラダ	今月の由布市の食材 お米 庄内梨 生しいたけ ねぎ 白ねぎ ニラ
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だい ず どうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ウィナー (たまご とり)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン と ろにゅう	サフランライス あぶら マロニー ちくわ (こ まつな) あぶら さとう
ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごはん じゃがいも さとう あぶら	こくとろパン じゃがいも あぶら (カレーウ)	ごはん さつまいも (でんぶん) さ とう	たんぱく たまねぎ しめじ かば ちゃ えだまめ コーン カリフラ ワー ブロッコリー パプリカ
たんぱく たまねぎ しめじ ねぎ こんに やく しょうが えだまめ (はくさい りんご にんにく)	たんぱく たまねぎ にんにく キャ ベツ きゅうり コーン えだまめ りんご にんにく)	たんぱく たまねぎ セロリ だい こん ブロッコリー (トマト)	たんぱく たまねぎ しめじ かば ちゃ えだまめ コーン カリフラ ワー ブロッコリー パプリカ	

食欲の秋です!

令和6年度 由布市学校給食センター

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、さつまいもなど、秋を彩る食材を使っています。秋の味覚を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、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、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。

【今月の中学校3年生リクエストメニュー】マーボー春雨、八宝菜、ミートスパゲティ、ポトフ、豚じゃが などなど……