



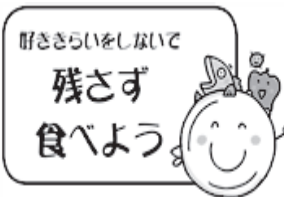
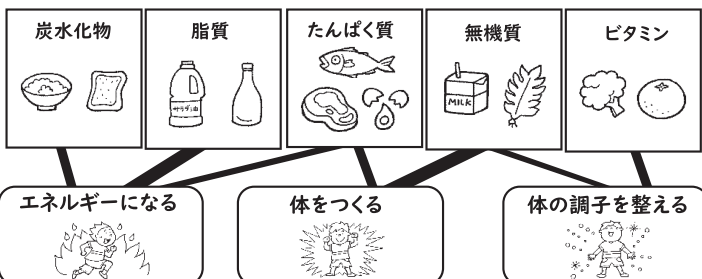
令和8年度 10月分学校給食予定献立表 (A)



月	火	水	木	金
1日(木) 【にら団子中華スープ】 令和7年度大分市学校給食アイデアメニューに採用された一品です。 センターでつくねを手作ります。 6日(火) 【チリコンカン】 チリコンカンはアメリカの料理です。 大分市とオースティン市は姉妹都市です。 8日(木) 【目の愛護デー】 10月10日は目の愛護デーです。 ブルーベリーに含まれるアントシアニンが目に良いといわれています。	14日(水) 【極早生みかん】 おおいと産給の日 22日(木) 【カルドヴェルデ】 【タラのエスカベッシュ】 大分市と姉妹都市のポルトガルのメニューです。 大分は16世紀からポルトガルと交流があります。	28日(水) 【うま塩豚汁】 ケチャップを少し加えることで減塩を図れます。 大分県ではおいしく減塩に取り組もう！とうま塩レシピが数多くあります。 29日(木) 【トマトスープ】 【かぼちゃサラダ】 大分県の取り組みの野菜たっぷり給食です。 150g以上の野菜が摂れる献立です。	1 中学校は新人戦のための給食はありません 鶏肉のコーンフ레이크焼き コッペパン にら団子中華スープ マディマコー 585kcal 32.5g 中学なし コッペパン かたくり粉 ごま油 マヨネーズ(卵なし) コーンフ레이크 パン粉	2 花野菜のおかかマヨ和え ごはん ポークストロガノフ 586kcal 23.1g 730kcal 27.9g 米 油 生クリームマヨネーズ(卵なし)
主にエネルギーのもとになる食品				
主に体を作るもとになる食品				
主に体の調子を整えるもとになる食品				
5 荳わかめの炒め煮 ごはん カレーマーマー豆腐 588kcal 25.1g 726kcal 30.1g 米 油 砂糖 牛乳 豆腐 豚肉 荳わかめ 鶏肉 油あげ にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ にら こんにやく さやいんげん	6 姉妹都市オースティン市交流給食 フルーツの梨ゼリー和え コッペパン チリコンカン 569kcal 26.3g 753kcal 33.2g コッペパン 油 梨ゼリー 牛乳 大豆 豚肉 豚レバー にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト 黄桃 ナタデココ りんご	7 さんまのみぞれ煮 ごはん 別府地獄スープ 592kcal 25.4g 701kcal 28.6g 米 ごま油 牛乳 鶏肉 ミートボール 豆腐 さんまみぞれ煮 玉ねぎ キムチ にんじん にら えのきたけ	8 目の愛護デーメニュー ブルーベリージャム ツナサラダ 小さいコッペパン きのこスパゲティ 621kcal 24.5g 823kcal 31.5g コッペパン スパゲティ 油 豆乳バター ごまドレッシング ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ にんにく しいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	9 鶏肉と根菜の揚げ煮 ごはん ミョクツツ(韓国風わかめスープ) 676kcal 22.9g 839kcal 27.5g 米 春雨 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉 さつまいも 砂糖 牛乳 わかめ 鶏肉 キャベツ 白ねぎ にんにく ごぼう
12 スポーツの日	13 鶏肉のハニーマスタード焼き コッペパン キャロットスープ 578kcal 30.9g 740kcal 36.0g コッペパン じゃがいも 油 生クリーム はちみつ 牛乳 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん パセリ クリームコーン コーン マッシュルーム にんにく	14 おおいと産給の日 みかん ごはん 厚揚げのみそ煮 638kcal 26.6g 776kcal 32.0g 米 油 砂糖 牛乳 厚揚げ 豚肉 さつまいも 米みそ 鶏肉 しょうが にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ ごぼう にんにく みかん	15 ハンバーグのにんたまソース きな粉揚げパン コンソメスープ 646kcal 25.2g 817kcal 31.5g コッペパン 油 砂糖 じゃがいも きな粉 牛乳 ベーコン ハンバーグ 玉ねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン にんにく	16 さばの西京焼き ごはん かきたま汁 598kcal 30.0g 708kcal 32.8g 米 かたくり粉 砂糖 牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 さば 米みそ にんじん えのきたけ ほうれん草 ねぎ しいたけ
19 高菜豚 ごはん 韓国風肉じゃが 573kcal 22.6g 711kcal 27.1g 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 牛乳 牛肉 さつまいも 豚肉 こんにやく にんじん 玉ねぎ にら 高菜漬 しょうが にんにく	20 大根とツナの和え物 ミルクパン チキンビーンズ 559kcal 25.7g 752kcal 32.9g ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 大根 トマトピューレ きゅうり しょうが かぼす果汁	21 手作りしそひじきふりかけ かぼすタルト 少なめごはん みつば入りうどん 616kcal 20.5g 739kcal 24.3g 米 うどん 油 砂糖 ごま かぼすタルト 牛乳 鶏肉 油あげ ひじき かつお節 ちりめんじゃこ にんじん ごぼう 小松菜 三つ葉 しいたけ 赤じそ	22 ポルトガル料理 タラのエスカベッシュ コッペパン カルドヴェルデ 549kcal 21.8g 731kcal 27.7g コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 ウインナー たら にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ レモン果汁	23 こぎつね丼の具 ごはん みそちゃんこ鍋 599kcal 26.6g 741kcal 31.9g 米 春雨 油 砂糖 かたくり粉 牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ 油あげ 大根 白菜 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン 枝豆
26 チーズ入りコールスローサラダ ごはん カレー 594kcal 20.5g 735kcal 24.4g 米 油 じゃがいも コールスロードレッシング 牛乳 豚肉 ロースハム チーズ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ コーン	27 ほうれん草とツナの卵焼き コッペパン 白花豆とコーンのポタージュ 583kcal 27.5g 747kcal 33.3g コッペパン 生クリーム 油 砂糖 牛乳 白花豆ペースト 鶏肉 ベーコン ツナ チーズ 卵 豆乳 コーン 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草	28 うま塩給食 おかず3品 さんまのから揚げ ごはん うま塩豚汁 655kcal 25.9g 813kcal 31.1g 米 里芋 油 牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ さんま にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ かぼす	29 野菜たっぷり給食 かぼちゃサラダ 型抜きチーズ 黒砂糖パン トマトスープ 617kcal 25.7g 816kcal 32.1g 黒砂糖パン 砂糖 油 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 豚肉 ベーコン ロースハム チーズ キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース かぼちゃ 枝豆	30 春巻き ごはん うずら卵入り八宝菜 690kcal 23.8g 823kcal 28.1g 米 油 かたくり粉 ごま油 春巻 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ たけのこ

都合により献立を変更することがあります。予定献立表は主な食材のみを掲載しています。詳細な材料・分量・アレルギー物質(計28品目等)を記した「詳細献立表」は別途学校に配布済みです。資料を希望する方は、学校までお問合せください。

5 知
大 っ
栄 て
養 い
素 ま
の す
働 か
き ?



引用:家庭とつながる!新食育ブック①②

幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになることがあります。これは、日常的に味やにおいなどを経験し、くり返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。食品によって含まれる栄養素は違います。苦手なものがあったても、一口は食べてみましょう。

食品ロス削減にもつながるよ



大分市学校給食東部共同調理場