



令和8年度

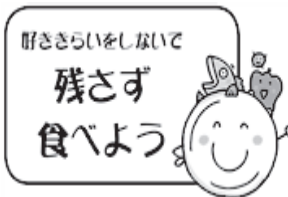
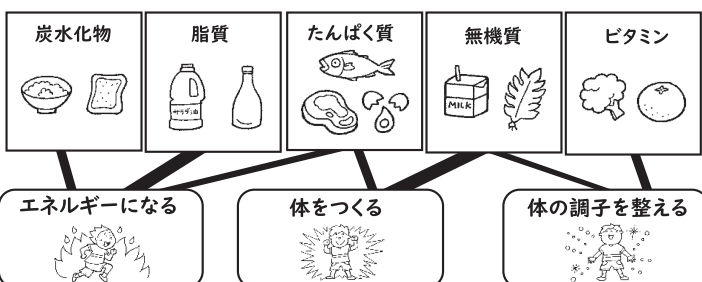
10月学校給食予定献立表 (B)



月	火	水	木	金
6日(火) 【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。 9日(金) 【極早生みかん】 ササキ おおいと産給の母	13日(火) 【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。 15日(木) 【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。	21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。 22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 新人戦 のため給食はありません エネルギーkcal たんぱく質g 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	2 さばの西京焼き ごはん かきたま汁 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
5 花野菜の おかかマヨ和え ごはん ポーク ストロガノフ 730kcal 27.9g 米 油 生クリーム マヨネーズ(卵なし) 牛乳 豚肉 かつお節 マッシュルーム にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ グリーンピース トマトジュース カリフラワー	6 ポルトガル給食 タラのエスカベッシュ コッペパン カルド ヴェルデ 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 バセリ レモン果汁	7 高菜豚 ごはん 韓国風 肉じゃが 711kcal 27.1g 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 牛乳 牛肉 さつまあげ 豚肉 こんにやく にんじん 玉ねぎ なら 高菜漬しょうが にんにく	8 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 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	9 おおいと産給の母 みかん とりめしの具 ごはん 厚揚げの みそ煮 776kcal 32.0g 米 油 砂糖 牛乳 厚揚げ 豚肉 さつまあげ 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
12 スポーツの日 	13 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 きのコ スパゲティ 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	14 春巻き ごはん うずら卵入り 八宝菜 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	15 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 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	16 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 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
19 荳わかめの 炒め煮 ごはん カレーマーボー 豆腐 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 なら こんにやく さやいんげん	20 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 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 バセリ ほうれん草	21 うま塩給食 おかず3品 さんまのから揚げ かぼす ごはん うま塩豚汁 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	22 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 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	23 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) 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
26 さんまの みぞれ煮 ごはん 別府地獄 スープ 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 なら えのきたけ	27 大根とツナの 和え物 ミルクパン チキン ビーンズ 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	28 こぎつね丼の具 ごはん みそちゃんこ鍋 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	29 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 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 バセリ クリームコーン コーン マッシュルーム にんにく	30 チーズ入り コールスローサラダ ごはん カレー 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

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。

五知
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