令和８年度１１月分学校給食予定献立表（Ａ）

月	火	水	木	金
2 焼きプリンタルト 鶏肉のバーベキューソース ごはん　ゴロパク おみそ汁 【かみかみメニュー】 660kcal 28.9g 765kcal 31.0g	**3** 文化の日 エネルギーkcal たんぱく質g（小学校3・4年生） エネルギーkcal たんぱく質g（中学校・7～9年生）	**4** 【えひめ・おおいた郷土料理体験】 おかず3品　しいたけビビンバ　野菜のナムル ごはん　スンドゥブ 568kcal 25.9g 704kcal 31.1g	**5** 【かみかみメニュー】 黒砂糖豆 小さいミルクパン　カレーうどん 576kcal 27.6g 782kcal 35.7g	**6** いわしの梅煮 ごはん　大根のべっこう煮 627kcal 27.5g 751kcal 31.3g
米 じゃがいも 里芋 砂糖 プリンタルト	主にエネルギーのもとになる食品	米 砂糖 ごま油 油 ごま	ミルクパン うどん 油 黒砂糖	米 油 砂糖
牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ 鶏肉	主に体を作るもとになる食品	牛乳 豆腐 卵 牛肉 豚肉	牛乳 豚肉 かまぼこ 油あげ 大豆 きな粉	牛乳 豚肉 さつまあげ いわしの梅煮
こんにゃく 玉ねぎ れんこん にんじん しいたけ ねぎ しょうが りんごピューレ	主に体の調子を整えるもとになる食品	にんじん えのきたけ もやし チンゲン菜 にら キムチ しいたけ にんにく キャベツ ほうれん草	玉ねぎ にんじん 白ねぎ ほうれん草 しめじ	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん
9 【かみかみメニュー】 五目きんぴら ごはん　マーボー豆腐 620kcal 30.7g 768kcal 36.6g	**10** 【かみかみメニュー】 ごぼうサラダ コッペパン　ビーフシチュー 579kcal 25.3g 765kcal 32.3g	**11** 冠地どりのトリニータ丼の具 ごはん　わかめスープ 622kcal 31.0g 773kcal 37.4g	**12** 大豆チョコ（パンにぬる） オムレツの中華あんかけ 小さいコッペパン　タイピーエン 555kcal 25.3g 752kcal 32.0g	**13** 鮭のおろし煮 ごはん　さつまいものみそ汁 617kcal 21.1g 762kcal 25.3g
米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	コッペパン 油 じゃがいも 黒砂糖 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	米 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉 砂糖	コッペパン 油 春雨 ごま油 砂糖 かたくり粉 大豆チョコ	米 さつまいも 油 砂糖 でん粉 米粉
牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ さつまあげ 牛肉	牛乳 牛肉 ロースハム	牛乳 豚肉 つみれ かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉	牛乳 豚肉 いか かまぼこ プレーンオムレツ かにかま	牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ 鮭
にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ にら ごぼう さやいんげん こんにゃく	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ごぼう コーン	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが にら	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ 白ねぎ にら にんにく	にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 白ねぎ だいこん
16 小松菜と大分ひじきのソテー ごはん　ジャージャン豆腐 594kcal 22.4g 740kcal 26.9g	**17** 大学いも 米粉パン　白菜と肉団子のスープ 633kcal 26.1g 836kcal 34.5g	**18** さばの生姜煮 ごはん　いもたき 631kcal 27.5g 744kcal 31.4g	**19** かぼすヨーグルト キャベツとじゃこのサラダ コッペパン　ポークビーンズ 627kcal 28.2g 817kcal 35.6g	**20** 【１日まるごと大分県】【おおいた産給の日】 みかん 大葉入りとり天 少なめごはん　だんご汁 690kcal 29.1g 806kcal 32.2g
米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	米粉パン 春雨 さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま	米 里芋 砂糖	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング	米 やせうま 里芋 小麦粉 かたくり粉 マヨネーズ(卵なし) 油
牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 麦みそ ベーコン ひじき	牛乳 鶏つみれ 豚肉	牛乳 鶏肉 油あげ さばの生姜煮	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ ちりめんじゃこ かぼすヨーグルト	牛乳 豚肉 米みそ 麦みそ 鶏肉
しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン 小松菜 コーン	しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白ねぎ しょうが	こんにゃく にんじん しいたけ さやいんげん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ 小松菜	ごぼう 大根 白菜 にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが 青じそ みかん
23 いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 勤労感謝の日 エネルギーkcal たんぱく質g（小学校3・4年生） エネルギーkcal たんぱく質g（中学校・7～9年生）	**24** 切干大根とハムのソテー 黒砂糖パン　ポトフ 540kcal 23.1g 729kcal 29.8g	**25** 【和食給食】 県産ぶりのみそ焼き ごはん　すいとん 630kcal 27.7g 740kcal 30.7g	**26** スイートポテトサラダ コッペパン　白菜と白ねぎのみそシチュー 588kcal 24.6g 777kcal 31.2g	**27** コロコロソテー 麦ごはん　カレー 624kcal 21.0g 772kcal 25.0g
主にエネルギーのもとになる食品	黒砂糖パン じゃがいも 油	米 里芋 すいとん 砂糖 ごま油	コッペパン オリーブ油 生クリーム 油 米粉 さつまいも マヨネーズ(卵なし)	米 大麦 油 じゃがいも 黒砂糖
主に体を作るもとになる食品	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー ロースハム	牛乳 鶏肉 かまぼこ ぶり 麦みそ 米みそ	牛乳 鶏肉 麦みそ ウインナー チーズ	牛乳 牛肉 ウインナー
主に体の調子を整えるもとになる食品	キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 小松菜	ごぼう にんじん 大根 しいたけ 白菜 ねぎ しょうが	白菜 にんじん 白ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ コーン 枝豆
30 ブロッコリーとカリフラワーのおかかマヨ和え 菜飯　おでん 589kcal 24.5g 728kcal 29.6g				
米 里芋 マヨネーズ(卵なし)				
牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ つみれ うずら卵 昆布 麦みそ かつお節				
なめし 大根 こんにゃく にんじん カリフラワー ブロッコリー				

献立について

大分県産食材活用メニュー

１１日（水）【冠地どりのトリニータ丼の具】

１９日（木）【いちごヨーグルト】＊県産ベリーツ使用

２５日（水）【県産ぶりのみそ焼き】

大分県産食材の消費拡大を目指す大分県の事業により、無償で提供されるものです。

えひめ・おおいた郷土料理体験

４日（水）【しいたけビビンバ、野菜のナムル】

おおいた 産給（サンキュー）の日

２０（金）【学校給食１日まるごと大分県】

使用する食材が大分県産１００％を目指して実施します。

いいにほんしょく

１１月２４日の『和食の日』 にちなみ、

２５日（水）【ごはん、すいとん、県産ぶりのみそ焼き】

かみかみメニュー

１１月８日は『いい歯の日』です。よくかむことも、いい歯につながるので、かみごたえのある食材を使った『かみかみメニュー』をとり入れています。

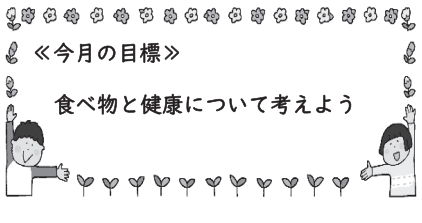
かむ力をつけよう！



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。

≪今月の目標≫

食べ物と健康について考えよう



現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。





引用：家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康