令和８年度１１月学校給食予定献立表（B）

月	火	水	木	金
2 いわしの梅煮 ごはん 大根のべっこう煮 751kcal 31.3g	**3** 文化の日 エネルギーkcal たんぱく質g	**4** 焼きプリントルト 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】 765kcal 31.0g	**5** 【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 765kcal 32.3g	**6** 冠地どりのトリニータ丼の具 ごはん わかめスープ 773kcal 37.4g
米 油 砂糖	主にエネルギーのもとになる食品	米 じゃがいも 里芋 砂糖 プリンタルト	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
牛乳 豚肉 さつまあげ いわしの梅煮	主に体を作るもとになる食品	牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ 鶏肉	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
しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	主に体の調子を整えるもとになる食品	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	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
9 鮭のおろし煮 ごはん さつまいものみそ汁 762kcal 25.3g	**10** 【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 782kcal 35.7g	**11** 【かみかみメニュー】 五目きんぴら ごはん マーボー豆腐 768kcal 36.6g	**12** 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 777kcal 31.2g	**13** 【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 704kcal 31.1g
米 さつまいも 油 砂糖 でん粉 米粉	ミルクパン うどん 油 黒砂糖	米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	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 砂糖 ごま油 油 ごま
牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ 鮭	牛乳 豚肉 かまぼこ 油あげ 大豆 きな粉	牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ さつまあげ 牛肉	牛乳 鶏肉 麦みそ ウインナー チーズ	牛乳 豆腐 卵 牛肉 豚肉
にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 白ねぎ だいこん	玉ねぎ にんじん 白ねぎ ほうれん草 しめじ	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	白菜 にんじん 白ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン	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
16 さばの生姜煮 ごはん いもたき 744kcal 31.4g	**17** 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 817kcal 35.6g	**18** 【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 806kcal 32.2g	**19** 大学いも 米粉パン 白菜と肉団子のスープ 836kcal 34.5g	**20** 小松菜と大分ひじきのソテー ごはん ジャージャン豆腐 740kcal 26.9g
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	米粉パン 春雨 さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉
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	牛乳 鶏つみれ 豚肉	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 麦みそ ベーコン ひじき
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	しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白ねぎ しょうが	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
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	**24** 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 752kcal 32.0g	**25** 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 728kcal 29.6g	**26** 切干大根とハムのソテー 黒砂糖パン ポトフ 729kcal 29.8g	**27** 【和食給食】 県産ぶりのみそ焼き ごはん すいとん 740kcal 30.7g
主にエネルギーのもとになる食品	コッペパン 油 春雨 ごま油 砂糖 かたくり粉 大豆チョコ	米 里芋 マヨネーズ(卵なし)	黒砂糖パン じゃがいも 油	米 里芋 すいとん 砂糖 ごま油
主に体を作るもとになる食品	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ブレーンオムレツ かにかま	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	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
主に体の調子を整えるもとになる食品	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	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	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
30 コロコロソテー 麦ごはん カレー 772kcal 25.0g				
米 大麦 油 じゃがいも 黒砂糖				
牛乳 牛肉 ウインナー				
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				

献立について

大分県産食材活用メニュー

6日（金）【冠地どりのトリニータ丼の具】

17日（火）【いちごヨーグルト】＊県産ベリーツ使用

27日（金）【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

13日（金）【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

18日（水）【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、

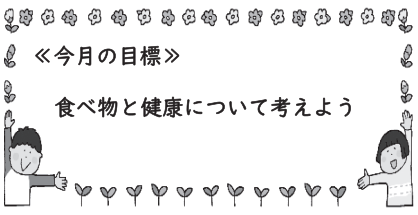
27日（金）【ごはん、すいとん、県産ぶりのみそ焼き】

かみかみメニュー

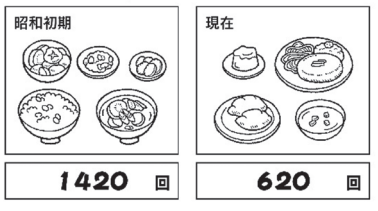
１１月８日は『いい歯の日』です。よくかむことも、いい歯につながるので、かみごたえのある食材を使った『かみかみメニュー』をとり入れています。



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。



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

大分市学校給食東部共同調理場