



9月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	金	ごはん		ビビンバ丼の具 中華風コンソープ	ごはん サラダ油 砂糖 ゴマ油 ごま てんぷん	牛乳 牛肉 ベーコン 豆腐 卵	にんにく 切り干し大根 ほうれん草 もやし にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ クリームコーン	635 772	28.2 32.8
4	月	ごはん		親子丼の具 ゴーヤ入りチップサラダ	ごはん 砂糖 てんぷん さつまいも サラダ油 ゴマ油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう にがうり キャベツ きゅうり	630 767	25.2 29.6
5	火	コッペパン		カレービーンズ フルーツのミルクあえ	コッペパン サラダ油	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もみ かん りんご	615 802	29.3 36.6
6	水	ごはん		鶏肉とごぼうの炒め煮 味噌ドレッシングサラダ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 さつまいも ちくわ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり かぼす果汁	569 693	23.5 27.2
7	木	コッペパン		かぼちゃとお芋のスープ 鶏のレモン揚げ	コッペパン じゃがいも バター 生クリーム 小麦粉 てんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ かぼちゃ パセリ レモン果汁	669 868	29.8 37.0
8	金	ごはん		さつまい 切り干し大根の炒め煮	ごはん さつまいも サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉 さつまいも	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ 切り干し大根 さやいんげん	583 714	25.2 29.6
11	月	ごはん		うま塩豆乳だんご汁 卵焼き 焼きそばの酢漬け	ごはん やせうま じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 卵 わかめ さば	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	630 753	29.2 33.3
12	火	コッペパン		味噌クリームシチュー 白身魚のバジルマヨ焼き	コッペパン じゃがいも 小麦粉 生クリーム バン粉 オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 みそ 白身魚(ホキ)	にんじん たまねぎ マヨネーズ えだまめ バジル にんにく	568 735	30.7 36.3
13	水	ごはん		クッパ チャプチェ	ごはん ゴマ油 サラダ油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 卵 わかめ	にんじん もやし しめじ しいたけ チンゲン菜 たまねぎ キムチ なら しょうが にんにく キャベツ	574 704	25.4 29.7
14	木	ミルクパンケンパン		キャベツとチキンの 塩糍スパゲティ 小松菜とツナのサラダ	ミルクパン オリーブ油 塩 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ コーン かぼす果汁	584 770	26.0 32.6
15	金	ごはん		チキンカレー いんげんとコーンのソテー かぼすヨーグルト	ごはん サラダ油 じゃがいも さつまいも	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご さやいんげん コーン	675 805	26.9 30.8
19	火	コッペパン		トマトスープ ハニーマスタードチキン	コッペパン サラダ油 じゃがいも はちみつ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	セロリ にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく	640 800	37.8 43.3
20	水	ごはん		厚揚げとなすのマーボー炒め 春雨サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 てんぷん ゴマ油 春雨	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 卵 焼き豚	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん 干しいたけ なら キャベツ きゅうり	636 773	29.0 33.7
21	木	米粉パン		鶏ごぼう天うどん おかあえ	米粉パン うどん 麺 てんぷん サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ かつお節	にんじん ねぎ ごぼう ブロッコリー カリフラワー	573 753	35.1 47.3
22	金	ごはん		うま塩スタミナ豚汁 さばのタンドリー風	ごはん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なら にんにく キャベツ こんにゃく	667 780	29.4 32.5
25	月	ごはん		ふわふわ丼 具 さつまいもと大豆のかりんとう	ごはん 麩 砂糖 てんぷん さつまいも サラダ油 ごま	牛乳 牛肉 卵 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	680 830	26.5 31.1
26	火	コッペパン		カレーうどん 豆腐サラダ	コッペパン うどん 麺 サラダ油 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	しめじ たまねぎ 白ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン	573 751	24.6 30.9
27	水	ごはん		にらと春雨の中華炒め 春巻き	ごはん 春雨 砂糖 ゴマ油 サラダ油 春巻(小麦粉・ 春雨)	牛乳 豚肉 大豆 春巻き(豚肉)	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ なら	695 812	21.5 24.4
28	木	黒砂糖パン		チキンラトウイユ アーモンドいりこ	黒砂糖パン じゃがいも オリーブ油 アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 いりこ	にんにく たまねぎ セロリ ズッキーニ パプリカ トマト なす	563 750	28.8 36.0
29	金	ごはん		どうもろこしごはんの具 うま塩豆乳みそ汁 お月見デザート	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま お月見大福(さつまいも・砂 糖・もち粉)	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 豆乳 鶏肉	えのきたけ にんじん 切り干し大根 ねぎ たまねぎ しょうが コーン	634 764	27.0 31.3

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月の給食目標は

「生活リズムを整えよう」です!

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。
脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。
栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



うま塩・野菜たっぷり給食について

大分県が目指す「健康寿命日本一」の3つのスローガンのうちの2つ「減塩-3g」「野菜摂取350g」実現のため、給食でも「うま塩・野菜たっぷり給食」の取り組みを行います。

《うま塩給食》

A献立：9/6.9/11.9/22.9/29

B献立：9/8.9/13.9/20.9/25

《野菜たっぷり給食》

A献立：9/14.9/20

B献立：9/12.9/22



今月は愛媛交流献立です。 A・11日(月) B・13日(水)

「焼サバの酢漬け」は愛媛県内子町の郷土料理です。

給食レシピ

「焼サバの酢漬け」

【材料】4人分

- サバほぐし身(水煮) 50g
- きゅうり 140g
- カットわかめ 4g
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 食塩 少々
- 薄口醤油 小さじ1

【作り方】

- きゅうりは5mm幅の小口切りにし、さっとゆでた後冷水で冷まし水気を絞る。
- わかめもきゅうりと同様にさっとゆで冷水で冷ました後水気を絞る。
- ①②を合わせた調味料で和える。

*給食では、サラダであっても衛生管理上、生野菜は使わずに一度加熱処理して冷まして使用します。

【一ロメモ】

このメニューは、大分県と愛媛県の「郷土料理学校給食体験事業献立」の一つです。

「焼サバの酢漬け」は、愛媛県内子町の郷土料理です。内子町は海に面しておらず、昔は新鮮な魚が手に入らなかったため、塩サバが貴重なたんぱく源でした。今でも店の前で炭火で焼いている魚屋があるそうです。焼サバの身をほぐして入れる「焼サバの酢漬け」は、きゅうりが始まる初夏から初秋にかけて、今もお食卓に上がる料理で、きゅうりの酢の物に加えるだけで、サバのコクとうま味が口の中に広がります。