

11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	水	ごはん		マーボー豆腐 おかか和え	ごはん 油 だんご しょう油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豆腐 豚肉 みそ かつおぶし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たら ブロッコリー カブ	604 735	27.1 31.4
2	木	小さい 黒砂糖 パン		クリームスープパスタ グリーンサラダ	黒砂糖パン スパゲティ 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 粉チーズ シュレッドチーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン	570 716	27.4 33.2
6	月	ごはん		肉豆腐 切干大根と小松菜のソテー	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ベーコン	白菜 にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ 切干大根 小松菜	559 686	25.6 29.9
7	火	コッペ パン		ミネストローネ 鮭フライ 一食タルタルソース	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカ 鮭フライ(パン粉、小麦粉) 油 カルシウム	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ 鮭フライ(サケ)	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト	664 821	27.8 32.9
8	水	ごはん		具だくさんみそ汁 親子丼の具	ごはん じゃがいも 砂糖 だんご	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 卵 粉高野豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	535 652	22.9 26.7
9	木	コッペ パン		野菜スープ タンダーチキン 青りんごゼリー	コッペパン じゃがいも 油 ゼリー(砂糖)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	白菜 にんじん たまねぎ パセリ コーン しょうが にんにく	588 738	28.8 33.6
10	金	ごはん		ボークハヤシライス 豆腐サラダ	ごはん 油 生クリーム	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	598 730	23.6 27.7
13	月	ごはん		みぞれ汁 豚肉と大葉のみそ炒め かぼすヨーグルト	ごはん 油 砂糖 だんご しょう油	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ かぼすヨーグルト	しょうが えのきたけ しいたけ にんじん 白菜 ねぎ だいこん にんにく 大葉 たまねぎ キャベツ	621 740	28.8 33.5
14	火	コッペ パン		里芋とかぶのクリーム煮 白身魚のバジルマヨ焼き	コッペパン さといも 小麦粉 バター 生クリーム マヨネーズ(卵なし) パン粉	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ 粉チーズ ホホキ	たまねぎ にんじん しめじ かぶ ほうれんそう グリッピース バジル にんにく	578 750	32.3 38.6
15	水	ごはん		まごはやさしい煮 ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 しょう油	牛乳 鶏肉 さつまいも ひじき 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 かぼす	574 700	27.8 32.5
16	木	切り込み 丸パン		ABCスープ チキン照り焼きパティ キャベツソテー	コッペパン 油 じゃがいも マカ キャベツソテー	牛乳 鶏肉 チキンパティ(鶏肉)	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パセリ キャベツ	596 750	28.5 34.0
17	金	ごはん		かきたま汁 あじの南蛮漬け 豊後みそ	ごはん だんご 油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 あじ 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ ビーマン にら しいたけ	642 764	30.9 34.5
20	月	ごはん		中華風コーンスープ 鶏のから揚げ	ごはん はるさめ 小麦粉 だんご 油	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう グリッピース にんにく しょうが	631 753	26.9 29.2
21	火	コッペ パン		クリームシチュー 切干大根とツナのサラダ	コッペパン さつまいも 小麦粉 バター ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ ツナ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 切干大根 きゅうり かぼす	570 749	25.8 32.2
22	水	ごはん		根菜のごまキムチ汁 いわしの梅煮 みかん	ごはん ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわしの梅煮(いわし)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キムチ みかん	631 740	27.4 30.6
24	金	ごはん		うま塩豚汁 千草焼き 手作りぶりかけ	ごはん さといも 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 千草焼き(卵、鶏肉、チーズ) ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ 千草焼き(玉ねぎ、ほうれん草) カリカリ梅	607 723	27.2 31.0
27	月	ごはん		ポパイカレー(ほうれん草カレー) フルーツヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト りんご パイン みかん もも ナタデココ	614 750	23.3 27.1
28	火	小さい ミルク アップル パン		ちゃんぽん 揚げシュウマイ	ミルクパン ちゃんぽんめん 油 ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 しゅうまい(豚肉)	ドライアップル もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ コーン	594 735	24.3 29.0
29	水	ごはん		おでん 雑穀入り小松菜ソテー	ごはん さといも 砂糖 雑穀(玄米、 押麦、赤米、黒米、もち麦) 油	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆 布 ベーコン ひじき 雑穀(エンド ウ豆、ひよこ豆、小豆、レンズ豆)	こんにゃく だいこん にんじん 小松菜 コーン しいたけ	564 690	24.6 29.0
30	木	米粉 パン		ポトフ オムレツのきのこソース	米粉パン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 オムレツ(卵)	にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン パセリ しめじ	558 758	35.9 49.4

*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

食生活と健康について考えよう



健康的な食生活の合言葉

「まごはやさしい」

「まごはやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた食育ワードです。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスのとれた食生活を送ることができ、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。

ま まめ (豆類)	ご ごま (種実類)	は わかめ (海藻類)	や やさしい (野菜類)	さ さかな (魚介類)	し しいたけ (きのこ類)	い いも (いも類)
大豆 高野豆腐 みそ 豆腐など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 えび・いか 貝 など	しいたけ しめじ えのき など	じゃがいも さつまいも さといも など

今月の給食には、この7品目を取りそろえた「まごはやさしい煮」が登場します。給食では一つの料理に「まごはやさしい」を全て入れましたが、今までの食事に足りないものを少しプラスするなど、気軽に実践してみましょう。毎食・毎日が難しい場合は週1~2回でも「まごはやさしい」食材を取り入れた食事を心がけてみませんか。献立に困ったとき、外食するとき「まごはやさしい」を思い出してみてくださいね。



おおいだ
産給の目

学校給食一日
まるごと大分県の日

大分県では、「学校給食一日まるごと大分県」の取り組みを毎年11月に実施しています。この日は、できるだけ大分県産の食材を使って給食を作ります。地域でとれた農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを『地産地消』といいます。地元でとれた食材を使うことで、エネルギーの削減になり、地球環境問題の解決にもつながります。どこでどんな食べ物とれるか知る、買い物するときは産地を確認する、などできることから取り組んでみましょう。

ごはん・牛乳・みぞれ汁・豚肉と大葉のみそ炒め・かぼすヨーグルト
A献立：13日(月) / B献立：17日(金)

