

10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 もとなる食品	おもに体をつくるもとなる 食品	おもに体の調子をとのえる もとなる食品	エネルギー価 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	水	ごはん		手作りコロッケ 具だくさんみそ汁 ほうれん草のごま和え	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	690 856	22.7 27.2
※中学校は新人戦のため給食はありません。									
2	木	コッペパン		マカロニグラタン 野菜のスープ煮 手作りフルーツゼリー	パン マカロニ サラダ油 パン粉 じゃがいも ゼリーのもと	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ コーン にんじん パセリ みかん パイナップル	638 839	28.4 36.0
※中学校は新人戦のため給食はありません。									
3	金	ごはん		豚肉と野菜のみそ炒め 白菜と肉団子のスープ	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう 肉団子(片栗粉)	牛乳 肉団子(豚肉、鶏肉) とうふ 豚肉 みそ	しいたけ にんじん 白菜 小松菜 しるねぎ しょうが たまねぎ ビーマン にんにく りんごビュール	579 715	25.4 30.5
6	月	ごはん		魚のあおさフライ 豆腐汁 お月見団子	ごはん サラダ油 お月見団子 お月見団子 (パン粉・小麦粉・片栗粉)	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ ホキフライ(ホキ、あおさ)	しいたけ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	619 722	23.7 26.0
7	火	黒砂糖 パン		鶏肉のガーリック焼き ミネストローネ	パン じゃがいも オリーブ油 マカロニ パン粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく パセリ	586 761	30.3 35.5
8	水	わかめ ごはん		厚揚げのピリ辛煮 梅風味コールスロー	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 マネー(卵なし)	わかめ 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ いんげん キャベツ コーン きゅうり 梅	596 742	21.8 26.3
9	木	コッペパン		ペンネのクリーム煮 コロコロソテー	パン マカロニ サラダ油 生クリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース コーン えだまめ	623 778	33.1 41.4
10	金	ごはん		ハンバーグの和風きのこソース かぼちゃのみそ汁	ごはん 片栗粉 サラダ油 豆腐ハンバーグ (パン粉)	牛乳 厚揚げ みそ 豆腐ハンバーグ (鶏肉、豚肉、とうふ)	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ	591 700	19.5 21.9
14	火	コッペパン		ラビオリスープ 花野菜のおかかあえ 大豆チョコクリーム	パン ラビオリ(小麦粉、パン粉、 サラダ油、片栗粉) マネー(卵なし) 大豆チョコクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし ラビオリ(豚肉)	にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	603 777	23.5 29.7
15	水	ごはん		ぶりの照り焼き かきたま汁	ごはん 片栗粉 ぶりの照り焼き(砂糖)	牛乳 とうふ、かまぼこ 卵 ぶりの照り焼き(卵)	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ ぶりの照り焼き(しょうが)	608 710	23.1 25.8
16	木	米粉パン		具だくさんコンスープ アーモンドいりこ	パン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン いりこ	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	591 782	25.7 32.8
17	金	ごはん		南蛮煮 中華スープ	ごはん はるさめ じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	チンゲンさい にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ グリーンピース	638 790	23.7 28.3
20	月	ごはん		豚じゃが さんまのおかか煮	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 さんまのおかか煮(片栗粉)	牛乳 豚肉 さつまあげ さんまのおかか煮(さんま、かつお節)	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	601 722	26.1 29.9
21	火	ミルク パン		ちゃんぽん 大学芋	パン ちゃんぽん麺 サラダ油 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	牛乳 かまぼこ 豚肉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン	620 827	21.3 27.5
22	水	ごはん		厚焼き卵 豚汁 手作りひじきふりかけ	ごはん さといも サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 厚焼き卵 ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	576 703	25.4 29.2
23	木	コッペパン		チリコンカン こまつなサラダ	パン サラダ油 砂糖	牛乳 レッドキドニー 大豆 牛乳 豚肉 豚レバー ササ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト トマトペースト 小松菜 かぼす果汁	549 731	28.7 36.2
24	金	ごはん		カレー フルーツジュレ	ごはん サラダ油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 アセロラジュレ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もも みかん りんご	630 781	18.2 21.5
27	月	ごはん		八宝菜 揚げぎょうざ	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 ぎょうざ (小麦粉、片栗粉)	牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ卵 ぎょうざ(鶏肉)	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ぎょうざ(にら)	607 736	26.9 31.6
28	火	横割り 丸パン		照り焼きパティ コンソメスープ キャベツソテー	パン じゃがいも サラダ油 照り焼きパティ (パン粉、砂糖、片栗粉)	牛乳 ベーコン 照り焼きパティ(鶏肉)	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン	594 756	26.9 33.9
29	水	ごはん		トリニータ丼 春雨スープ	ごはん サラダ油 はるさめ 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 肉団子(豚肉、鶏肉) うずらたまご 鶏肉	ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ にんにく にら しょうが 肉団子(たまねぎ)	638 792	29.3 35.2
30	木	コッペパン		和風きのこスパゲティ イタリアンサラダ	パン スパゲティ サラダ油 オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし ハム チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	584 771	25.5 32.2
31	金	ごはん		ホイコーロー 中華スープ みかん	ごはん はるさめ サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	チンゲンさい にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ パプリカ みかん	635 774	25.5 30.3

※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。

10月 給食だより



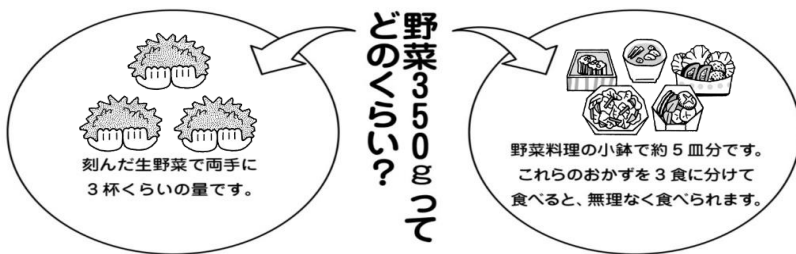
～心身の健康の維持増進に努めよう～

「食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・」と何をするにもよい季節です。大分県では健康寿命日本一を目指しており、10月は「みんなで延ばそう健康寿命推進月間」となっています。

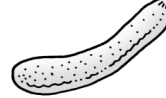
生涯にわたる健康づくりの基盤として幼少期からの食習慣は重要です。また、丈夫な体を作るためには、栄養をとるだけでなく、しっかり体を休め、しっかり体を動かすことも大切です。

野菜をしっかりとろう！

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。野菜は1日に300～350gとるのが目安とされています。1回の食事ですると考えるととても多く感じますが、朝・昼・夕の3回に分けて食べて、無理なく野菜をとるようにしましょう。



野菜の重さの目安

サニーレタス 1枚	ピーマン1個 (普通サイズ)	なす1本 (普通サイズ)	きゅうり1本 (中サイズ)	トマト1個 (中サイズ)
 およそ 20g	 およそ 30～40g	 およそ 70～80g	 およそ 100g	 およそ 200g

「野菜たっぷり給食」 A・・・3日(金) B・・・15日(水)

ごはん、牛乳、豚肉のみそ炒め・肉団子と白菜のスープ
(約150gの野菜をとることができます。)



姉妹都市 オースティンの料理 「チリコンカン」が給食に登場します！



チリコンカンは、オースティン市が位置するテキサス州発祥の料理で、メキシコ料理の影響を受けた「テクス・メクス料理」のひとつです。スペイン語で「チリ(唐辛子)コン(と)カルネ(肉)」という意味で、ひき肉や豆、トマト、玉ねぎなどをスパイスと一緒に煮込みます。



今月は みかんです！ 大分県産のみかんが登場します
A・・・31日(金) B・・・29日(水)

