

10月予定献立表(B)

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とのえるもとになる食品	エネルギー価 中学校	たんぱく質 中学校
3	金	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)	710	25.8
6	月	わかめ ごはん		厚揚げのピリ辛煮 梅風味コールスロー お月見団子	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) お月見団子	わかめ 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん キャベツ コーン きゅうり 梅	807	26.8
7	火	コッペパン		ペンネのクリーム煮 サラダ油 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	778	41.4
8	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)	792	35.2
9	木	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	761	35.5
10	金	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)	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん	722	29.9
14	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	827	27.5
15	水	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 しろねぎ しょうが たまねぎ ピーマン にんにく りんごビュレ	715	30.5
16	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	771	32.2
17	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	781	21.5
20	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 うずら卵 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)	736	31.6
21	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) マヨネーズ(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	777	29.7
22	水	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	700	21.9
23	木	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	756	33.9
24	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	790	28.3
27	月	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	703	29.2
28	火	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 牛肉 豚肉 豚レバー ツナ	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	781	36.2
29	水	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	774	30.3
30	木	米粉パン		具だくさんコーンスープ 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	782	32.8
31	金	ごはん		魚のおおさフライ 豆腐汁	ごはん サラダ油 ホキフライ (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、おおさ)	しいたけ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	705	25.5

*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

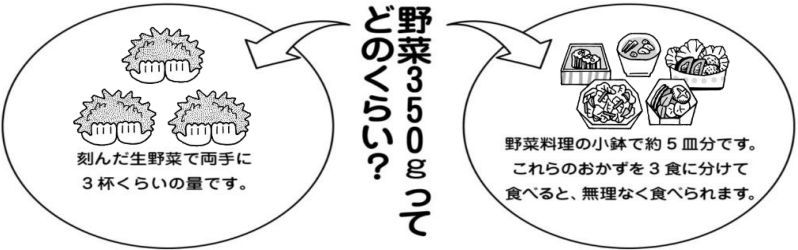


～心身の健康の維持増進に努めよう～

「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)

