令和8年度
大分市立東稙田小学校

１１月　こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金
2 グリーンサラダ むぎごはん　エッグカレー 669kcal 2.3g	**3**　ぶんかのひ 文化の日	**4** ごまつなとひじきのソテー コッペパン　スパゲティミートソース 587kcal 2.6g	**5**　大分県食材の日 けんさんブリのてりやきカボスふうみ ごはん　よせなべ 691kcal 1.8g	**6** ほうれんそうオムレツ きなこあげパン　あきやさいのポトフ 619kcal 2.3g
米 大麦 油 豆乳バター 小麦粉 ドレッシング		コッペパン スパゲティ 砂糖 雑穀米 油 オリーブ油	米 春雨 かたくり粉 油 砂糖	コッペパン 砂糖 さつまいも
牛乳 鶏肉 うずら卵		牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン ひじき	牛乳 鶏肉 豆腐 中華つくね ぶり	牛乳 ウインナー ベーコン きなこ ほうれん草オムレツ
にんにく 玉ねぎ にんじん トマト カリフラワー ブロッコリー 枝豆 コーン		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな コーン	にんじん 白菜 しいたけ えのきたけ 白ねぎ かぼす果汁	にんじん たまねぎだいこん はくさい ブロッコリー しめじ
9 チーズ　ぎょうざ ごはん　はっぽうさい 659kcal 1.9g	**10**　大分県食材の日 かんむりじどりのトリニータどんのぐ ごはん　さつまいものみそしる 681kcal 2.4g	**11** さつまいもとクリのタルト　プルコギ せわりパン（プルコギドックをつくってね）　しるビーフン 651kcal 2.9g	**12** サンマのみぞれに げんべいさんごはん　しらたまじる 621kcal 2.7g	**13**　大分県食材の日 ブロッコリーとツナのカボスあえ ミルクパン　おおいたわぎゅうのビーフシチュー 635kcal 2.6g
米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	米 さつまいも かたくり粉 油 砂糖 ごま油	コッペパン ビーフン 油 ごま油 タルト 砂糖 かたくり粉	米 砂糖 ごま 油 白玉もち	コッペパン 油 じゃがいも 黒砂糖 砂糖
牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 ぎょうざ チーズ	牛乳 油あげ 豆腐 米みそ 麦みそ 鶏肉	牛乳 豚肉 エビ	牛乳 油あげ 鶏肉 豆腐 わかめ さんまみぞれ煮	牛乳 牛肉 ツナ
にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ キャベツ チンゲン菜	にんじん しいたけ 白菜 ねぎ にんにく にら	玉ねぎ にんじん もやし にら にんにく ねぎ にら 赤パプリカ	しいたけ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー かぼす果汁
16 さばのソースに ごはん　ミョック 610kcal 2.1g	**17**　おおいた産給の日 みかん とりてん ごはん　だんごじる 636kcal 1.8g	**18** だいこんサラダ こめこパン　カレービーンズ 662kcal 2.6g	**19** かぼすヨーグルト くきわかめとベーコンのソテー ごはん　ジャージャンどうふ 676kcal 2.8g	**20** かみかみごぼう コッペパン　さつまいものクリームに 648kcal 2.0g
米 春雨 油 ごま油 ごま 砂糖	米 やせうま 里芋 砂糖 天ぷら粉 マヨネーズ(卵なし) 油	米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし)	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	コッペパン さつまいも 油 かたくり粉 砂糖 ごま
牛乳 錦糸卵 わかめ 鶏肉 さば	牛乳 豚肉 麦みそ 鶏肉	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム 豚レバー	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 茎わかめ 麦みそ ベーコン かぼすヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ いりこ
にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	大根 白菜 にんじん 白ねぎ しいたけ にんにく しょうが みかん	枝豆 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり	しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう れんこん
23　きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日	**24** さけのちゃんちゃんやき ごはん　こんさいとぶたバラのスープ 669kcal 1.9g	**25** マカロニのクリームに くろざとうパン　ミネストローネ 604kcal 2.2g	**26** ほうれんそうのなっとうあえ ごはん　おでん 590kcal 2.1g	**27** さつまいもとりんごのかさねに コッペパン　ボルシチ 588kcal 1.9g
	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 豆乳バター	黒砂糖パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ 油	米 里芋 砂糖	コッペパン 豆乳クリーム 油 さつまいも 砂糖 豆乳バター
	牛乳 豚肉 うずら卵 麦みそ 昆布 鮭	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン チーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ つみれ ちくわ うずら卵 昆布 納豆 麦みそ チーズ かつお節	牛乳 牛肉
	しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん こんにゃく 大根 ねぎ にんにく キャベツ ピーマン	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 枝豆 しめじ ブロッコリー	こんにゃく 大根 にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト りんご レモン果汁
30 クレープ　しいたけビビンバ ごはん　はくさいのしおこうじスープ 638kcal 1.9g	おはしの日はわすれずにもってきましょう			
米 油 砂糖 ごま油 ごま クレープ	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）			
牛乳 豚肉 昆布 牛肉	おもに体を作るもとになる食品（赤）			
白菜 大根 にんじん 白ねぎ しいたけ にんにく キャベツ ほうれん草	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）			

《今月のもくひょう》

１１月の給食目標：「食べ物と健康について考えよう」

食生活指針より

- 食事を楽しみましょう。
- １日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

おおいた産給の日　学校給食１日まるごと大分県

１７日（火）

【ごはん、牛乳、とり天、だんご汁、みかん】

この日の献立では、すべての食材が大分県産になるように取り組んでいます。地元の食材を使って、大分の郷土料理「だんご汁」「とり天」を作ります。



３０日（月）

【しいたけビビンバ】

愛媛県大洲市の特産品の干ししいたけをいれたビビンバです。ごはんと一緒にスプーンでよく混ぜていただきましょう。



～大分県産食材活用メニュー～

５日（木）【県産ぶりの照り焼きカボス風味】
１０日（火）【冠地鶏のトリニータ丼】
１３日（金）【おおいた和牛のビーフシチュー】
１９日（木）【かぼすヨーグルト】

これらの食材は、学校給食への県産食材の利用拡大を支援し、認知度の向上及び消費拡大を図ることを目的とした大分県の事業により、無償で提供（補助金による支援）をいただいたものです。