

10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日(金) 【姉妹都市アペイロ市給食】 大分市と姉妹都市である ポルトガルのアペイロ市の メニューです 22日(木) 【アイデアメニュー】 大分市の小学生が 考えたメニューです	16日(金) 【運動会応援メニュー】 「勝負に勝つ！」で チキンカツを出します 28日(水) 【姉妹都市オースティン市給食】 大分市と姉妹都市である アメリカのオースティン市の メニューです	おはしの日 わすれずに もってきましょう  エネルギーになる 体を作る 体の調子を整える	1 ぎゅうにくと やさいの みそいため ごはん しるビーフン 584kcal 1.7g 米 ビーフン 油 ごま油 砂糖 ごま 牛乳 豚肉 牛肉 みそ 玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 こんにやく ビー マン しょうが にんにく りんご ビューレ	2 姉妹都市ポルトガル料理 たらの エスカベッシュ コッペパン カルドヴェルデ とうにゅうプリンタルト 665kcal 2.7g コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 とうに ゅうプリンタルト 牛乳 ワインナー たら にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 パプリカ パセリ レモン果汁
5 ぶたにくの しょうがいため ごはん かきたまじる 586kcal 1.5g 米 砂糖 油 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉 にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが ビーマン	6 スタミナ サラダ ごはん ポークストロガノフ 655kcal 1.9g 米 油 生クリーム ごま油 砂糖 牛乳 豚肉 マッシュルーム しめじ にんじん 玉ねぎ グリーン ビーストマトジュース キャベツ きゅうり にんにく	7 スイートポテの クリームに アップルパン トマトスープ 628kcal 2.6g コッペパン じゃがいも 砂糖 油 さつまいも 牛乳 鶏肉 チーズ ドライアップル にんじん 玉ねぎ トマト グリーンビー ス 枝豆	8 ホキの てんたまあげ さつまいも しらたまじる 602kcal 2.0g 米 さつまいも ごま 白玉もち 油 牛乳 鶏肉 ホキ 天玉揚げ 青菜 にんじん 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	9 目の愛護デー給食 チキンとえだまめの サラダ ちいさい コッペパン わふうきのこ ブルーベリーゼリー スパゲティ 636kcal 2.4g コッペパン スパゲティ 油 豆乳バター マヨネーズ(卵 なし) ブルーベリーゼリー 牛乳 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ マッ シュルーム 小松菜 キャベツ 枝豆 かぼす果汁
12 スポーツの日	13 プルコギどん ごはん わかめスープ フルーツあんこ 620kcal 2.1g 米 春雨 ごま油 砂糖 フルーツ杏仁 牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ 白ねぎ にんにく 赤ビーマン ビーマン	14 てりやきチキン くろざとうパン イタリアンスープ 591kcal 2.8g 黒砂糖パン パン粉 油 はちみつ 砂糖 かたくり粉 牛乳 卵 チーズ ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく	15 さばのみそに ごはん みぞれじる 593kcal 1.5g 米 かたくり粉 油 砂糖 牛乳 豚肉 さば みそ にんじん こんにやく 白菜 しめじ ねぎ しょうが 大根	16 運動会応援メニュー フルーツしらたま まるパン チキンカツ ABCスープ 652kcal 2.2g コッペパン マカロニ じゃがいも 油 白玉もち ゼリー 牛乳 ベーコン チキンカツ 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 黄桃 みかん バイ ン
19 おおいた産給の日 にくみそごぼう ごはん キムチなべ ごくわせみかん 628kcal 1.9g 米 油 うどん ごま油 砂糖 牛乳 豚肉 豆腐 みそ キムチ 白菜 もやし にんじん なら ごぼう しょうが み かん	20 アジフライ ごはん にくだんごの つみれじる 603kcal 1.8g 米 すりごま 油 牛乳 ミートボール 豆腐 大豆 みそ アジフライ えのきたけ 大根 にんじん ねぎ	21 エビマヨポテト コッペパン やさい ラーメン 622kcal 2.1g コッペパン チャンポン麺 油 じゃがいも マヨネーズ (卵なし) 砂糖 牛乳 豚肉 麦 エビフリッター にんじん ねぎ キャベツ もやし コーン レモン果汁	22 アイデアメニュー チンジャオロースー ごはん てづくりにくだんご ちゅうかスープ 617kcal 1.7g 米 かたくり粉 ごま油 砂糖 油 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉 にら しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく ビー マン たけのこ	23 キャラメルポテト コッペパン ひよこまめの ポトフ かたぬきチーズ 645kcal 2.3g コッペパン さつまいも 油 砂糖 バター 牛乳 鶏肉 ワインナー ひよこ豆 チーズ 玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ
26 うま塩給食 うましおそぼろどん(ぐ) ごはん みつばとだいこんの スープ 592kcal 1.8g 米 油 砂糖 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 しょうが 大根 にんじん 三つ葉 しいたけ 枝豆	27 とりのからあげ ごはん ぐだくさん みそじる 595kcal 2.0g 米 じゃがいも かたくり粉 油 牛乳 豆腐 油あげ みそ 鶏肉 にんじん 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	28 姉妹都市オースティン市交流給食 コールスローサラダ ミルクパン チリコンカン 591kcal 2.3g ミルクパン 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげ ん豆 大豆 ロースハム にんじん 玉ねぎ きょういんげん にんにく トマト キャベツ コーン レモン果汁	29 野菜たっぷり給食 コロコロソテー むぎごはん かぼちゃの カレー 619kcal 1.6g 米 大麦 油 牛乳 鶏肉 ロースハム かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しょうが にん じく 枝豆 コーン	30 ちくわの いそべあげ ちいさい コッペパン なかよし うどん くろまめきなこクリーム 625kcal 2.8g コッペパン うどん 天ぷら粉 油 黒豆きなこクリーム 牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ ちくわ 青のり にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ

《今月のもくひょう》 たべものの はたらきをしよう

エネルギーになる



からだをつくる



からだのちようしを
ととのえる



サシキュー
おおいた産給の日

19日(月)

【極早生みかん】

大分県産の
極早生みかんが
つきます

26日(月)

【うま塩そぼろ丼】

ケチャップのうま味を
生かして減塩しています

29日(木)

【野菜たっぷり給食】

1食で野菜150g
とることができます