

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 ふりかえ やす 振替休み	3 	4 てりやきチキンパティ まるパン きんぴら パンプキン スープ 667kcal 2.6g	5 さんまのかんろに げんべえさん ごはん ぶたにくと はくさいの しおこうじスープ 581kcal 2.8g	6 ウインナーと じゃがいもの ガーリックいため コッペパン だいずチョコクリーム 596kcal 2.3g
		コッペパン 油 生クリーム ごま 砂糖 ごま油	米 砂糖 ごま油 ごま油	コッペパン 油 じゃがいもの オリーブ油 大豆チョコ
		牛乳 ベーコン 照焼チキンパティ	鶏肉 油あげ ちくわ 牛乳 豚肉 昆布 さんまの甘露煮	牛乳 鶏肉 ウインナー
		玉ねぎ かぼちゃ バサリ ごぼう にんじん ビーマン	しいたけ ごぼう にんじん 白菜 大根 白ねぎ	大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん コーン 枝豆 にんにく
9 えひめおおいた交流給食 しいたけビビンバ ごはん ちゅうかスープ 587kcal 1.9g	10 かぼすドレッシング サラダ ごはん バターチキンカレー 604kcal 2.2g	11 ぜんこう けんかく えんそく 全校見学遠足	12 かんむりじどりの トリニータどん ごはん はるさめスープ 637kcal 2.0g	13 かみかみメニュー やさしいチップス ころざとうパン ポルシチ 604kcal 1.7g
米 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま	米 じゃがいも 生クリーム バター 油 砂糖		米 春雨 油 ごま油 かたくり粉 砂糖	黒砂糖パン じゃがいも 生クリーム 油 さつまいも かたくり粉
牛乳 中華つくね 牛肉	牛乳 鶏肉 スキムミルク ロースハム		牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 牛肉
キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ ねぎ しいたけ にんにく ほうれん草	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン かぼす果汁		にんじん たけのこ しいたけ もやし テンゲン菜 ねぎ にんにく にら しょうが	玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト ごぼう れんこん
16 くろめいり なつとうみそ ごはん いちごヨーグルト 667kcal 1.6g	17 おおいだ 産給の日 とりてん ごはん だんごじる みかん 665kcal 1.8g	18 かみかみメニュー きりぼしだいこんの ソースいため ごはん いちごジャム 595kcal 2.1g	19 けんさんあげぶりのてりやきふう はくさいのおかかあえ ごはん かきたまじる 666kcal 2.3g	20 だいこんサラダ ミルクパン カレーピーンズ 642kcal 2.4g
米 里芋 砂糖 油 ごま	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 さつまいも 米粉 砂糖 いちごジャム	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま
牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 豚肉 くらめ 麦みそ ヨーグルト	牛乳 豚肉 麦みそ 鶏肉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	牛乳 豆腐 かまぼこ たまご わかめ ぶり しらす干し かつお節	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ささみ
こんにやく しいたけ 玉ねぎ にんじん 枝豆 にら	白菜 大根 にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが みかん	白菜 しいたけ にんじん 白ねぎ 切干大根	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 白菜	玉ねぎ にんじん トマト 大根 キャベツ コーン
23 きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日	24 とりの みそマヨいため ごはん じゃがもちスープ 572kcal 1.6g	25 かみかみメニュー こまつなと ひじきのソテー コッペパン トマトクリーム スパゲティ 647kcal 2.6g	26 おおいだわぎゅうの ぎゅうどん ごはん うおそうめんの すましじる 607kcal 1.9g	27 ほうれんそうオムレツ あげパン チキンスープ 544kcal 2.1g
	米 じゃがいももち 油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	コッペパン スパゲティ 砂糖 生クリーム オリーブ油 雑穀米 油	米 油 砂糖 かたくり粉	コッペパン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉
	牛乳 豚肉 鶏肉 米みそ 青のり	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン ひじき	牛乳 魚パスタ 豆腐 牛肉	きな粉 牛乳 鶏肉 ほうれん草オムレツ
	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ にら	にんじん 玉ねぎ バサリ トマト にんにく 小松菜 コーン	にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ こんにやく 白ねぎ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ しめじ

30 ふりかえ やす 振替休み	おはしの日 は 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	9日(月) 【愛媛大分交流給食・しいたけビビンバ】 愛媛県、大津市等の学校給食で提供されるビビンバには、地元でとれる椎茸がたっぷり使用されているそうです。 大分県はほしシイタケ生産量が日本一！愛媛から頂いた給食レシピで椎茸ビビンバを作ります。	サシキュー おおいだ 産給の日 17日(火) 【まるごと一日おおいだけん】 大分県の郷土料理「だんご汁」「とり天」など旬の県産食材を使用して作ります。
------------------------------	---	--	---

《今月のもくひょう》

たべものと けんこうについて かんがえよう

あさごはんは
しっかりたべよう！

主食（ごはん・パン）
主菜（肉・魚などおかず）
副菜（野菜・くだものなど）
をそろえよう



おやつは質と量を考えて
甘いもの、油の多いものは適度に
△や果物などをとりいれよう！
食事にひびかない量に
しよう！



【県産食材無償提供】

冠地鶏のトリニータ丼
県産ブリの照焼風
大分和牛の牛丼
大分ベリーのいちごヨーグルト

地元の素晴らしい食材を子どもたちに味わってもらうため、県より高級食材が無償提供されます☆