

令和7年 11月分 予定献立表

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

大分市立川添小学校

日	曜	はし	こんだて名	主 な 材 料			熱量 塩分
				主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	
4	火		丸パン 牛乳 チキン照り焼きパティ コーンスープ キャベツのマヨ和え	パン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ベーコン チキンパティ	玉ねぎ にんじん バセリ コーン キャベツ	668kcal 2.9g
5	水		ごはん 牛乳 トリニータ丼の具 うずら卵入り中華スープ	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが	629kcal 1.8g
6	木	★	さんまのかぼすレモン煮 牛乳 豚肉と白菜の塩麹スープ	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 油あげ ちくわ 豚肉 昆布 さんまかぼすレモン煮	しいたけ ごぼう にんじん 白菜 大根 白ねぎ	592kcal 2.8g
7	金	★	コッペパン 牛乳 五目うどん かみかみごぼう チョコクリーム	パン うどん かたくり粉 油 砂糖 ごま油 チョコクリーム	牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ わかめ 大豆 いりこ	にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ ごぼう れんこん	637kcal 2.2g
10	月		ごはん 牛乳 しいたけのかみかみキーマカレー フルーツのヨーグルト和え	米 麦油 砂糖	牛乳 豚肉 豚レバー ひよこ豆 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ごぼう セロリ にんにく しいたけ 枝豆 バイン 黄桃 ナタデココ りんご	643kcal 2.0g
11	火		米粉パン 牛乳 牛肉とベンネのトマト煮 ほうれん草とツナのサラダ	パン オリーブ油 マカロニ 砂糖	牛乳 牛肉 チーズ ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト ほうれん草 コーン かぼす果汁	565kcal 2.3g
12	水		ごはん 牛乳 厚揚げと大根の麻婆 ハムとブロッコリーのナムル	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豚レバー 厚揚げ みそ ハム	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ 白ねぎ ブロッコリー コーン	595kcal 2.0g
13	木	★	ちりめんごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵	米 油 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛肉 さつまあげ 厚焼き卵	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	600kcal 2.4g
14	金		ミルクパン 牛乳 ボークシチュー コロコロソテー	パン 油 じゃがいも 生クリーム	牛乳 豚肉 豚 豚レバー ハム	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト 枝豆 コーン	593kcal 2.2g
17	月	★	ごはん 牛乳 いもたき クロメ入り納豆みそ 青りんごゼリー	米 里芋 砂糖 ごま油 ゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ 納豆 豚肉 くらめ みそ	こんにゃく にんじん しいたけ さやいんげん なら	593kcal 1.4g
18	火		コッペパン 牛乳 かぶとマカロニのクリーム煮 切干大根のソース炒め いちごジャム	パン マカロニ 油 砂糖 ジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん かぶ 小松菜 コーン 切干大根	615kcal 2.3g
19	水	★	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き すまし汁 白菜のおかか和え	米 砂糖 かたくり粉 ごま	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ぶり ツナ かつお節	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 白菜	562kcal 1.9g
20	木	★	ごはん 牛乳 とり天 だんご汁 みかん	米 やせうも 里芋 砂糖 天ぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	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	665kcal 1.8g
21	金		コッペパン 牛乳 カレービーンズ 大根サラダ	パン 油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン ひよこ豆 大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト 大根 キャベツ コーン	616kcal 2.5g
25	火		きな粉揚げパン 牛乳 ほうれん草オムレツ チキンスープ	パン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	牛乳 きな粉 鶏肉 ほうれん草 オムレツ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ しめじ しょうが	605kcal 2.6g
26	水	★	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と豚ばらのスープ	米 砂糖 油 豆乳バター	牛乳 鮭 みそ 豚肉 昆布 うずら卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 大根 ねぎ しょうが こんにゃく しいたけ	605kcal 1.8g
27	木		ごはん 牛乳 ミートボールのハヤシライス グリーンサラダ	米 麦油 生クリーム 砂糖 オリーブ油	牛乳 ミートボール チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 トマト カリフラワー ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	578kcal 2.1g
28	金		黒糖パン 牛乳 洋風うま煮 小松菜とエリンギのソテー	パン じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ ベーコン	玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 コーン エリンギ	553kcal 2.3g

※都合により献立内容を変更する場合があります

11月 給食だより

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。実りの季節の秋は、新米をはじめ、旬の果物や野菜などが一層おいしさを増します。冬の訪れに備えて、様々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

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

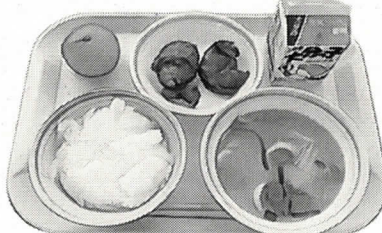
食生活指針は、健康で豊かな食生活を実現するために策定されました。バランスのとれた食事、生活の質(QOL)の向上、食文化、環境を配慮した内容を示しています。ぜひ自分の食生活を振り返ってみましょう。

- ・ **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。**
- ・ **野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。**
- ・ **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よう。**

おおいだ産給の日

学校給食1日まるごと大分県

牛乳・ごはん・だんご汁・とり天・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。新鮮な旬の地場産物を味わって、海の幸山の幸豊かな「おおいだの味」をぜひ楽しんでください。地元大分のことをたくさん知って、大分の素晴らしさをぜひ感じてください。

7日(金) かみかみメニュー

11月8日は「いい歯(は)の日」です。よくかんで食べるメニューを取り入れました。材料に、ごぼう、大豆、れんこん、いりこ、ゴマを使用しています。食材を油で揚げて、砂糖としょうゆの甘辛ダレをからめます。噛むほどうま味を感じる一品です。しっかり食べて、「健口(けんこう)」を手に入れましょう!

10日(月) 大分市アイデアメニュー

R6年度大分市「アイデアメニュー」で入賞したレシピです。大分市内の小学4年生(当時)が考案しました。「きゅうしよくでカレーが好きな人が多いので おおいだけんのとくさんひんのしいたけをつかいました」とのコメントの通り、大分県産干し椎茸は品質・生産量ともに日本一を誇ります。うまみたっぷりの大分椎茸をぜひ味わってください。

17日(月) 愛媛・大分交流メニュー

「いもたき」は愛媛県大洲市(おおすし)の郷土料理で、里芋・油揚げ・鶏肉・こんにゃくなどを煮こんだ鍋料理です。その歴史は300年以上あり、昔、農家の人たちは作物をもちよって河川敷に集まり、脇川(ひじかわ)の畔でダシをたいていもたきを食べたそうです。愛媛県の秋の風物詩「いもたき」で季節の訪れを感じてください。

今月の **おおいだ産給の日** は、20日(木)です。

「学校給食1日まるごと大分県」で、大分県産の食材を使った郷土料理が登場します。

