令和8年度
大分市立明治北小学校

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 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	**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 やさいのスープに だいずチョコクリーム 603kcal 2.1g
米 春雨 油 ごま油 かたくり粉 砂糖		コッペパン 油 生クリーム ホワイトルウ 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 オリーブ油 大豆チョコ
牛乳 豚肉 鶏肉		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
にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲン菜 ねぎ にら にんにく しょうが えりんぎ 玉ねぎ		玉ねぎ かぼちゃ パセリ ごぼう にんじん ピーマン	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 振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）	**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** ぎょうざ りんご コッペパン バター あんかけやきそば 603kcal 2.7g	**12** さばのみぞれに ごはん あきやさいのぶたじる 620kcal 2.1g	**13** かみかみメニュー やさいチップス くろざとうパン ボルシチ 604kcal 1.7g
	米 じゃがいも 生クリーム カレールウ バター 油 砂糖	コッペパン ちゃんぽん麺 油 かたくり粉 ごま油 バター	米 里芋 砂糖 かたくり粉	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 鶏肉 スキムミルク ロースハム	牛乳 豚肉 いか エビ ぎょうざ	牛乳 豚肉 豆腐 油あげ 米みそ 麦みそ さば	牛乳 牛肉
	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	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ きくらげ りんご	白菜 にんじん しめじ ねぎ 大根 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 なっとうみそ ごはん さといものにもの かぼすヨーグルト 667kcal 1.6g	**17** おおいた 産給の日 学校給食1日まるごと大分県 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 こめこパン いちごジャム はくさいととうにゅうのシチュー 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 カレービーンズ 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 じゃがいも 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 くろめ 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
こんにゃく 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 枝豆 にら	白菜 大根 にんじん ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが みかん	白菜 しいたけ にんじん たまねぎ 白ねぎ 切干大根 糸こんにゃく	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
勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ） 	**24** たちうおフライ ごはん ちゃんこなべ 675kcal 1.5g	**25** トマトミートオムレツ あげパン チキンスープ 544kcal 2.1g	**26** えひめおおいた交流給食（こうりゅうきゅうしょく） しいたけビビンバ ごはん ちゅうかスープ 587kcal 1.9g	**27** 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
	ごはん うどん 油	コッペパン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	米 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま	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
	牛乳 鶏肉 肉団子 焼き豆腐 油あげ たちうおフライ	きな粉 牛乳 鶏肉 トマトミートオムレツ	牛乳 中華つくね 牛肉	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン ひじき
	にんじん 大根 白菜 白ねぎ えのきたけ にんにく	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	キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ ねぎ にんにく 干ししいたけ ほうれん草	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく 小松菜 コーン
30 おおいた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	おはしの日（ひ）はわすれずにもってきましょう エネルギーkcal 塩分g			
米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギーになる			
牛乳 魚パスタ 豆腐 牛肉	体を作る			
にんじん ほうれん草 干ししいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ 糸こんにゃく 白ねぎ	体の調子を整える			

26日(木)【愛媛大分交流給食・しいたけビビンバ】

愛媛県、大洲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。

17日(火)【まるごと一日おおいたけん】

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》（こんげつ）

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
養殖県産ブリの照焼風
大分和牛の牛丼
かぼすヨーグルト

地元のすば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☆