

11月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
4	火	コッペパン		白身魚フライ(ホキ) 一食タルタルソース 白菜と肉団子のスープ	コッペパン じゃがいも サラダ油 タルタルソース(卵なし)	牛乳 ホキフライ 肉団子(鶏肉・豚肉) 豆腐	干し椎茸 人参 白菜 小松菜 白ネギ しょうが	577 741	26.3 31.7
5	水	ごはん		バターチキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バター 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトりんごビューレ パイン みかん もも りんご	650 804	21.3 25.8
6	木	ミルクパン		豚肉のりんごソース かぼちゃとお芋のスープ	ミルクパン さつまいも バター 生クリーム 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ りんごビューレ しょうが にんにく レモン果汁	597 796	26.5 33.9
7	金	ごはん		肉豆腐 かみかみサラダ	ごはん サラダ油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ツナ	白菜 人参 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白ネギ ごぼう コーン きゅうり かぼす	612 760	24.5 29.4
10	月	ごはん		マーボー豆腐 茎わかめの炒め煮	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 茎わかめ さつまあげ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら こんにゃく さやいんげん	593 736	29.0 35.0
11	火	コッペパン		魚のチーズパン粉焼き ミネストローネ 一食大豆チョコ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃがいも オリーブ油 大豆チョコ	牛乳 セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ ベーコン チーズ	人参 もやし 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ キムチ しょうが にら にんにく しめじ キャベツ	612 777	27.3 32.4
12	水	ごはん		クッパ チャブチェ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま	牛乳 豚肉 卵 わかめ	人参 もやし 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ キムチ しょうが にら にんにく しめじ キャベツ	588 734	24.1 28.8
13	木	コッペパン		カレーミート コールスローサラダ	コッペパン サラダ油 ドレッシング	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 ロースハム	にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	609 808	28.8 36.7
14	金	ごはん		いわしおろしソース うま塩豚汁	ごはん さといも サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 開きいわし 豚肉 厚揚げ みそ	人参 だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	596 715	28.1 31.5
17	月	ごはん		ジビエハヤシライス ほうれん草の卵和え	ごはん サラダ油 生クリーム 砂糖	牛乳 しか肉 卵	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト にんにく ほうれん草 もやし	561 697	25.5 30.7
18	火	コッペパン		秋味シチュー アーモンドいりこ	コッペパン さつまいも 小麦粉 バター アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 チーズ いりこ	玉ねぎ 人参 しめじ	609 804	25.9 32.8
19	水	ごはん		豊後みそ いたき かぼすヨーグルト	ごはん さといもカット 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 油あげ ヨーグルト	こんにゃく 人参 干し椎茸 さやいんげん にら	648 784	27.1 32.0
20	木	コッペパン		ボークビーンズ ひじきサラダ 一食ソフトチーズ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひじき ツナ チーズ	えだまめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	654 850	28.9 36.0
21	金	ごはん		とり天 一食かぼすポン酢 だんご汁 みかん	ごはん やせうま さといも サラダ油 てんぷら粉	牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ みそ	人参 ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが みかん	696 853	29.7 35.6
25	火	黒砂糖パン		きのこスパゲティ 小松菜とささみのサラダ	黒砂糖パン スパゲティ サラダ油 ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン かつおぶし 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ ねぎ チンゲン菜 小松菜 キャベツ	584 782	22.5 28.8
26	水	ごはん		アジ開きあげ 野菜ときのこのかぼす和え みそ汁	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 アジ 豆腐 油あげ みそ 卵	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ かぼす果汁	552 683	23.4 28.1
27	木	米粉パン		ほうれん草オムレツ トマトソース ポトフ	米粉パン じゃがいも 砂糖	牛乳 オムレツ(卵) ベーコン 鶏肉	オムレツ(ほうれん草) トマト 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン	614 785	27.4 35.1
28	金	ごはん		三色丼の具 けんちん汁	ごはん さといも サラダ油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油あげ	人参 だいこん ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ しょうが 玉ねぎ えだまめ	607 752	27.9 33.9

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば

11月24日 和食の日

いい にほんしょく

～和食といえば「お米」～

お米は、和食の基本です。

お米を中心とした一汁三菜や一汁二菜は健康な食事として世界でも注目されています。

一汁三菜

和食の基本となる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。

～和食の味わりを作るもの「だし」～

かつおぶし

こんぶ

にぼし

干しいたけ

給食でも献立に合
わせて色々なだし
をとっています。

サシキュー

おいた産給の国

「学校給食一日まると大分県」

ごはん・牛乳・とり天・だんご汁

A献立：21日(金)

B献立：19日(水)

大分県では、「学校給食一日まると大分県」の取り組みを毎年11月に実施しています。この日は、できるだけ大分県産の食材を使って給食を作ります。

地域でとれた農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを『地産地消』といいます。地元でとれた食材を使うことで、地元の食文化を受け継ぐ、農家さんと地域を支える、フードマイレージを下げる、これはエネルギーの削減になり、地球環境問題の解決にもつながります。そして、食料自給率を上げる小さな一歩となります。どこでどんな食べ物かとれるか知る、買い物するときは産地を確認する、などできることから取り組んでみましょう。

和食の日は、平成25年12月4日

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を見直し、保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。



A献立 26日 B献立 28日

西部共同調理場の
「和食の日」メニュー
ごはん・鯨のひらき揚げ・
野菜ときのこのかぼす和え・おみそ汁
牛乳

健康に役立つ

自然のものを使ってとる「だし」は香りがよく、うま味がたっぷり。その上、塩分はほとんど含まれません。料理は、香りやうま味加わることで、薄味でもおいしく食べられます。余分な塩分や糖分の使用を抑えることができ、健康な体づくりに役立ちます。

減塩

茎わかめの炒め煮(一人分)

今月の給食レシピ

〈材料〉

〈分量〉

茎わかめ(乾)

3g

〈作り方〉

酒

1g

サラダ油

適宜

さつま揚げ

10g

切こんにゃく

4g

にんじん

5g

ごま

0.5g

いんげん

3g

濃口醤油

2.5g

みりん

1g

砂糖

1g

水

3g

- ① 茎わかめは水で戻しておく
- ② にんじんはせん切り、いんげんは1cmの小口切りにする
- ③ 煮えにくい材料から順番に炒めていく。
- ④ 材料がしんなりしたら水と調味料を加える
- ⑤ 材料に熱が通ったらしつとりつやが出るまで加熱する。
- ⑥ 最後にごまを加え仕上げる。