

# 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
1	金	ごはん		豆腐子ゲ 中華サラダ	ごはん サラダ油 春雨 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 焼き豚 炒り卵	キムチ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 大根 白菜 キャベツ きゅうり	571 700	24.4 28.3
5	火	ミルクパン		きのこスパゲティ 小松菜とささみのサラダ	ミルクパン スパゲティ サラダ油 ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン かつお節 鶏ささみ	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	579 765	23.8 30.3
6	水	ごはん		具だくさんみそ汁 鶏めしの具 千草焼	ごはん 里芋 サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 千草焼(卵)	白菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 大根 ねぎ ごぼう にんにく	592 704	24.4 27.4
7	木	コッペパン		ポークビーンズ ひじきサラダ	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 大豆 ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり コーン	612 796	29.6 36.7
8	金	ごはん		肉豆腐 かみかみごぼう	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 いりこ	白菜 人参 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白ネギ れんこん ごぼう	582 711	28.5 33.3
11	月	ごはん		マーボー豆腐 小松菜のソテー	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート 豚レバー みそ ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら 小松菜 コーン	605 738	31.1 36.4
12	火	コッペパン		クリームシチュー アーモンドいりこ 一食はちみつ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター 砂糖 アーモンド ごま はちみつ	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ いりこ	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	645 822	27.8 34.6
13	水	ごはん		うま塩豚汁 県産ぶりのねぎソース みかん <small>1日まるごとおいた果</small>	ごはん さつまいも 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ ぶり	人参 大根 ごぼう 白菜 干し椎茸 にら 白ネギ しょうが みかん	693 810	28.9 31.5
14	木	米粉パン		カレーミート 海藻サラダ	米粉パン サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 ひよこめ わかめ ツナ ちりめん	にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼす果汁 キャベツ ブロッコリー	615 804	37.4 47.6
15	金	ごはん		けんちん汁 三色丼の具	ごはん 里芋 サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 鶏肉 炒り卵	人参 大根 ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ しょうが 玉ねぎ 枝豆	603 737	28.9 34.1
18	月	ごはん		うま塩だんご汁 ちくわの磯辺揚げ 焼きサバの酢漬	ごはん やせうま てんぷら粉 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ちくわ 青のり わかめ かつお	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	596 721	25.6 28.9
19	火	コッペパン		ミネストローネ タンダーチキン	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト しょうが にんにく	521 667	30.3 35.1
20	水	ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉 豚レバー ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト りんご ビューレ パイン もも	597 729	21.6 25.3
21	木	コッペパン		あんかけうどん 春巻き	コッペパン チャンポン麺 サラダ油 片栗粉 ごま油 春巻き(小麦粉)	牛乳 豚肉 かまぼこ 春巻き(豚肉)	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 干し椎茸 コーン ねぎ	670 834	24.3 30.0
22	金	ごはん		もずくスープ 豚肉の生姜焼き	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 もずく 卵 豚肉	干し椎茸 玉ねぎ 人参 えのきたけ にら キャベツ しょうが	555 679	29.9 35.2
25	月	ごはん		豆腐の味噌汁 あじの開き 白菜の漬物	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ ちりめん 昆布	玉ねぎ 人参 えのきたけ 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜	562 690	25.6 29.7
26	火	黒砂糖パン		ポトフ ハンバーグのきのこソース	黒砂糖パン じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ハンバーグ(豚肉)	人参 キャベツ 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン パセリ しめじ マッシュルーム	585 787	28.1 36.0
27	水	ごはん		かき玉汁 酢豚	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 豚肉	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しょうが	622 754	28.5 33.2
28	木	コッペパン		カレーうどん ほうれん草のソテー	コッペパン うどん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ベーコン	しめじ 玉ねぎ 白ネギ 人参 切干大根 ほうれん草	570 742	25.5 31.9
29	金	ごはん		おでん おかか和え	ごはん 里芋 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ずらら卵 昆布 みそ かつお節	こんにゃく 大根 人参 ブロッコリー カリフラワー	593 723	24.8 29.1

\*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。



「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。

## 一汁三菜とは？



「和食」には、「一汁三菜」というものがあります。「主食(ごはん)」「汁物」、焼き物や煮物、あえ物などの「菜(おかず)」、「漬物(香の物)」を組み合わせた食事の形の事です。この形で献立を考えると栄養バランスのよい食事にすることができます。また和食に使われるだしは、水やお湯を使って食材のうま味を引き出した、和食の基本です。だしをきかせることで、より一層料理が美味しくなります。

## 「だし」について



「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。だしのうま味は和食の基本となり、「うま味」をもつ食材を「上手く」活用し、美味し塩分控えめの食事＝「減塩」につながります。



大分県は、干し椎茸生産量日本一です。しいたけのうま味成分であるグアニル酸は、昆布(グルタミン酸)、鰹節(イノシン酸)のだしとともに、三大うま味成分と言われています。また、うま味は単独で使うよりも、この3つを組み合わせることによって『うま味の相乗効果』が生まれます。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



(参考文献:「だして味わう和食の日」  
リーフレット 一般財団法人和食文化国民会議)

**煮干し**  
イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

**昆布** 乾燥させた昆布を使います。  
**鰹節** 鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

西部共同調理場では・・・

和食の日メニューを実施します

A献立25日(月)

B献立22日(金)

こんだて

ごはん・牛乳・豆腐の味噌汁・あじの開き・白菜の漬物



サシキュー  
おおいだ産給の目

「学校給食一日まるごと大分県」の日

ごはん・牛乳・うま塩豚汁・県産ぶりのねぎソース・みかん  
A献立：13日(水) / B献立：15日(金)



大分県では、「学校給食一日まるごと大分県」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、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。どこでどんな食べ物がとれるか知る、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。