



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | エネルギー kcal |
|---|----|---------|----|--|--|---|--|------------|
| | | | | | 主に血や肉や骨になる | 主に熱や力のもとになる | 主に体の調子を整える | |
| 1 | 火 | しろごはん | 牛乳 | ピビンパ わかめスープ 杏仁豆腐 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ | ごはん さとう ごま あぶら はるさめ | きりほしだいこん にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ みかん | 703 |
| 2 | 水 | しろごはん | 牛乳 | いわしの生姜煮 卵入り酢の物 豚汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし いわし たまご みそ | ごはん さとう ごま さといも | きゃべつ だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぶかめぎ | 712 |
| 4 | 金 | コッパン | 牛乳 | あげパン (きなこ&アーモンド) ポトフ フルーツミックス | ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー | パン あぶら じゃがいも ゼリー アーモンド さとう | にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん パイン もも みかん パナア アロエ | 750 |
| 7 | 月 | しろごはん | 牛乳 | インド煮 ツナサラダ 手作りのりふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あおのり あつあげ さつまあげ ツナ | ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま | たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり ブロッコリー | 717 |
| 11月8日は「いい菌の日」です。良い菌のためによく噛むことを意識する献立を取り入れました。 | | | | | | | | |
| 8 | 火 | しろごはん | 牛乳 | きびなごフライオーロラソース かみかみサラダ きゃべつスープ | ぎゅうにゅう きびなご さきいか ベーコン くわわかめ かにかま | ごはん あぶら マヨネーズ さとう ごま | レモン きりほしだいこん にんじん きゅうり だいこん もやし きゃべつ たまねぎ コーン パセリ | 739 |
| 9 | 水 | すくなめごはん | 牛乳 | ラーメン 中華風サラダ しゅうまい | ぎゅうにゅう ぶたにく チャーシュー しゅうまい たまご | ごはん あぶら はるさめ さとう ラーメン しゅうまいかわ | もやし きくらげ コーン にんにく しょうが ねぶかめぎ きゅうり きゃべつ | 775 |
| 10 | 木 | きのこごはん | 牛乳 | 鶏のマスタード焼き 甘酢漬 豆腐と白菜のすまし汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ とうふ | ごはん さとう マヨネーズ | ほししいたけ まいだけ きくらげ えのきたけ ぶなしめじ だいこん にんじん かぼす はくさい なぶかめぎ | 718 |
| 11 | 金 | ミルクパン | 牛乳 | 米粉シチュー秋味 卵とほうれん草のサラダ みかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご | パン さつまいも じゃがいも マカロニ あぶら さとう ゼリー ごま | たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう きゃべつ もやし | 782 |
| 14 | 月 | しろごはん | 牛乳 | 魚のおろし煮 大分っ子汁和え かきたま汁 | ぎゅうにゅう ぶり たまご とりにく | ごはん あぶら さとう ごま | だいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ | 739 |
| 15 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | ジビエキーマカレー ころころサラダ かぼすヨーグルト | しか ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト | むぎごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ | たまねぎ にんじん きりほしだいこん にんにく しょうが りんご トマト ほししいたけ きゅうり ブロッコリー だいこん コーン かぼす | 763 |
| 15日は「学校給食1日丸ごと大分県給食」です。全ての食材が大分県産です。 | | | | | | | | |
| 16 | 水 | しろごはん | 牛乳 | にべフライ香味ソースかけ かぼす和え 大分っ子汁 みかん | ぎゅうにゅう しらすほし ぶたにく みそ おおにべ | ごはん あぶら さとう さつまいも | にんにく しょうが ねぎ みかん こまつな もやし きゃべつ ごぼう にんじん はくさい きゅうり かぼす だいこん ほししいたけ ねぶかめぎ | 711 |
| 16日は「野菜たっぷり給食」です。全1日に必要な野菜の半分以上とれる献立です。 | | | | | | | | |
| 17 | 木 | しろごはん | 牛乳 | 鶏肉と大根の煮物 チップサラダ 手作りのりふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき だいず | ごはん さといも さとう さつまいも ごま | だいこん にんじん こまつな ごぼう ブロッコリー きゃべつ きゅうり | 726 |
| 18 | 金 | コッパン | 牛乳 | いちごジャム ポークビーンズ ベーコンとほうれん草のサラダ | ぎゅうにゅう だいず きんとときまめ ぶたにく ベーコン | パン じゃがいも あぶら ジャム マヨネーズ | たまねぎ にんじん えだまめ トマト もやし ほうれんそう きゃべつ | 674 |
| 21日は塩分を控えた「つま塩献立」です。だしやかぼすの効果で塩分を控えます。 | | | | | | | | |
| 21 | 月 | しろごはん | 牛乳 | うま塩だんご汁 さんまかぼすレモン煮 ごま和え かぼす | ぎゅうにゅう とりにく みそ さんま | ごはん こむぎこ さつまいも ごま さとう | かぼちゃ にんじん しめじ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな もやし きゃべつ かぼす | 788 |
| 22 | 火 | しろごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 中華クラゲ入り和え物 りんご | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くらげ だいず みそ | ごはん さとう あぶら | たまねぎ にんじん しょうが ねぶかめぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり きゃべつ りんご | 733 |
| 24 | 木 | しろごはん | 牛乳 | さばの塩焼き 卵入り酢の物 すまし汁 かぼす | ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ とうふ わかめ たまご | ごはん はるさめ さとう ごま | きゃべつ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ かぼす | 700 |
| 28 | 月 | しろごはん | 牛乳 | 鶏肉のレモン煮 洋風白和え じゃがいものみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく ロースハム とうふ わかめ みそ | ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ | かぼす ほうれんそう れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 745 |
| 29 | 火 | しろごはん | 牛乳 | 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜ときこの和え物 かきたま汁 | ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく みそ | ごはん さとう バター ごま | きゃべつ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ もやし こまつな ねぎ | 734 |
| 30 | 水 | しろごはん | 牛乳 | おでん かぼすドレッシングサラダ 味のり | ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ かまぼこ さつまあげ のり こんぶ | ごはん さといも さとう あぶら | だいこん にんじん ブロッコリー コーン きゃべつ きゅうり かぼす | 662 |

※材料等の都合で献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。