

よていこんだてひょう (小学校)

令和4年11月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 火	むぎごはん	*キムチとたまごのスープ やきにくいため プリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、でんぶん、 さとう、ごまあぶら、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、た まご、みそ	にんにく、しょうが、はくさい、ながね ぎ、チンゲンさい、にら、キムチ、たま ねぎ	678 kcal 29.4 g
2 水	きなこあげパン	プチぎょうざスープ いかのハーブやき *だいこんサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、ぎょうざのか わ、ぶたにく、ごま、ごまあぶら	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、な ると、いか	しょうが、もやし、にんじん、たけの こ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、 キャベツ、だいこん	627 kcal 28.4 g
4 金	むぎごはん ポークカレー	いかとブロッコリーのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズま め、チーズ、いか、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、トマト、キャベツ、 ブロッコリー	649 kcal 28.0 g
7 月	よこわりまるパン	ボルシチふうスープに チキンカツ (ソース) もやしとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィン ナー、なまクリーム、とりにく、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、セロリ、かぶ、トマト、こまつな、も やし、エリンギ	612 kcal 32.9 g
8 火	ごはん *ちゅうかどんのぐ 本宿小6年生メニュー😊	だいずとじゃこのカリカリあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、 なると、うずらたまご、だいず、ちり めんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、はくさ い、たまねぎ、もやし、たけのこ、チン ゲンさい、しいたけ、きくらげ、みかん	647 kcal 29.8 g
9 水	ガーリックフランス	もやしスープ ほうれんそうのキッシュ じゃこことキャベツのペーパーソテー	のむ ヨーグルト	パン、あぶら、スパゲッティ	のむヨーグルト、とりにく、たまご、 ベーコン、おから、なまクリーム、 チーズ、ちりめんじゃこ	もやし、にんじん、たまねぎ、にんに く、ほうれんそう、えのき、キャベツ	586 kcal 24.4 g
10 木	ごはん	*とんじる さけのしおやき ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、さけ、とりにく、だいず、ひじき、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、さやいんげん	603 kcal 29.7 g
11 金	せわりコッペパン	コーンポタージュ ツナペースト (ノエッグマヨ) こまつなとウィンナーのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、こむぎこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、なまクリーム、とうにゅう、ツナ、 ウィンナー	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こ まつな、しめじ	588 kcal 29.1 g
14 月	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさしいチップス みかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつま かめ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ いか、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かほ ちや、みかん	664 kcal 27.8 g
15 火	チョコチップパン	*ABCスープ ソーセージとインゲンのソテー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、じゃがいも、 バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、ウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、さやいんげん、しめ じ	611 kcal 20.5 g
16 水	ごはん 🇰🇷韓国料理🇰🇷	*いなかじる ヤンニョムチキン はるさめとチゲソウのナムル (ちゅうかドレ)	りんご ジュース	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶ ら、でんぶん、さとう、はるさめ	とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	りんごジュース、だいこん、にんじん、 ながねぎ、しめじ、しょうが、チンゲン さい、もやし、だいずもやし	600 kcal 18.9 g
17 木	ココアしよくパン	ポークビーンズ *かいそうサラダ (バンドレ) ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、かいそうミックス	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、はくさい、もやし、だい こん、パインアップル、みかん、はくと う、おうとう	603 kcal 23.9 g
18 金	ごはん	にくだんごやさいのあまずあんかけ もやしサラダ (こうみしおドレ) りんご	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、うずらたまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ビー マン、しいたけ、こまつな、もやし、りん ご	637 kcal 20.6 g
21 月	カレーピラフ	かぶのスープ しるみぎかなのマヨコーンやき ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、じゃ がいも	ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅ う、とりにく、たら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ビー マン、マッシュルーム、かぶ、えのき、と うもろこし	629 kcal 23.0 g
22 火	ごはん	にくどうふ わかさぎのからあげ れんこんのカレーいため	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でん ぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わ かさぎ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みつ ば、しいたけ、れんこん、さやいんげん	638 kcal 27.6 g
24 木	ごはん 11/24和食の日	とうふとねぎのみそしる さばのしおやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、ご ま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さば、くきわかめ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ごほ う、さやいんげん	615 kcal 26.0 g
25 金	ゆでうどん *にくつけうどんのつゆ	ししゃものいそべあげ② *1.2ねんせいはいひとり11ぼん みかん	ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、でんぶ ん、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあ げ、こんぶ、ししゃも、あおのり	しょうが、にんじん、だいこん、たま ねぎ、ごぼう、しめじ、ながねぎ、ほう れんそう、しいたけ、みかん	708 kcal 31.0 g
28 月	ごはん かつおふりかけ	*えびととうふのうまに まーぼーはるさめ *キャベツともやしのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、は るさめ	ぎゅうにゅう、えび、とうふ、うずら たまご、ぶたにく、だいずたんぱく、 かつおぶし、のり	しょうが、たまねぎ、キャベツ、たけの こ、ながねぎ、チンゲンさい、しいた け、にんにく、にら、きくらげ、もやし、 にんじん	638 kcal 29.1 g
29 火	とりめし ☆大分県の 郷土料理☆	いかのたつたあげ *のっぺいじる *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、さ とも、こんにやく	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅ う、いか、かつおぶし	ごぼう、にんじん、しょうが、だい こん、こまつな、ながねぎ、しいたけ、ほ うれんそう、はくさい、もやし	588 kcal 29.1 g
30 水	ハイジコッペパン	こんさいのクリームシチュー やきウィンナー② こまつなとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう	パン、さとも、あぶら、こむぎこ、パ ター	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、とうにゅう、チーズ、ウィンナー、 ハム	しょうが、れんこん、にんじん、たま ねぎ、かぶ、しめじ、こまつな、エリン ギ	576 kcal 22.6 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・11月の給食費は、11月28日(月)が引き落としになります。前日
 までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な
 場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

※今日の日の出の野菜※
 白菜：11月全量 (松本さん)
 大根：11月全量・キャベツ15日以降 (馬場さん)
 献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきますよう！



日の出町平均	625
学校給食摂取基準 (範囲)	26.6
	650
	(21~33)

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。
 日本のはるは実りの季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

