11月 献立表

今月の給食目標

地域の産物のよさを知ろう

牛乳は毎日つきます！

津江学校給食共同調理場

日	曜	主食	副食	スプーン・はし	エネルギー(kcal) 小	エネルギー(kcal) 中	き 主に熱や力になるもの	あか 主に血や肉になるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの
2	月	菜めし	具だくさんみそ汁 手作りたまご焼き		540	702	米 麦 油 砂糖	牛乳 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ たまご ひじき	にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ 白菜 白ねぎ 干ししいたけ にら
3	火	文化の日							
4	水	麦ごはん	いもたき 小いわしの梅の香揚げ		624	811	米 麦 油 里芋 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし	にんじん もやし こんにゃく 干ししいたけ 白ねぎ
5	木	コッペパン	ミネストローネ 豆乳グラタン		575	748	パン マカロニ 油 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト 枝豆 コーン
6	金	麦ごはん	米粉チャウダー ドライカレー		590	767	米 麦 油 じゃがいも 米粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ にんにく しょうが ピーマン
9	月	麦ごはん	マーボー豆腐 地場産給食 県産ハモの磯辺揚げ		740	962	米 麦 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ハモ 青のり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ にら
10	火	麦ごはん	白花豆の呉汁 地場産給食 おおいた和牛の牛丼(具) ヨーグルト		636	827	米 麦 じゃがいも 油 白花豆 砂糖 片栗粉	牛乳 おおいた和牛 豆腐 油揚げ みそ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう 干ししいたけ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく
11	水	麦ごはん	だんご汁 地場産給食 やまめのから揚げ 日田市のやまめを提供していただきます。		651	846	米 麦 さつまいも やせうま麺 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ やまめ	にんじん しょうが 干ししいたけ 白菜 ごぼう ねぎ
12	木	まあるいパン	ボルシチ ほうれん草とツナのごまサラダ		511	664	パン 油 じゃがいも マヨネーズ ごま	牛乳 牛肉 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース トマト ほうれん草 コーン
13	金	麦ごはん	ごまわかめスープ 地場産給食 冠地どりのとりニラ丼(具) 梨		583	758	米 麦 春雨 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 冠地どり	にんじん たまねぎ チンゲン菜 にら 梨
16	月	振替休業							
17	火	麦ごはん	野菜たっぷりカレー 花野菜のごまドレ和え		587	763	米 麦 油 ごま	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ トマト コーン ブロッコリー カリフラワー
18	水	麦ごはん	ぎょうざスープ にら豚ごまみそ丼(具)		589	766	米 麦 油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ にら にんにく しょうが
19	木	まあるいパン	コーンクリームスープ 鶏肉のピカタ		586	762	パン 生クリーム バター 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー パプリカ

令和８年度１１月

津江学校給食共同調理場

日	曜	主食	副食	スプーン・はし	エネルギー(kcal) 小	エネルギー(kcal) 中	き 主に熱や力になるもの	あか 主に血や肉になるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの
20	金	麦ごはん	厚揚げの中華煮 バンサンスー		588	764	米 麦 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ハム たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ にら きゅうり
23	月	勤労感謝の日							
24	火	赤飯	切干大根と豆乳のみそ汁 さばの梅じょうゆ焼き いい和食の日		583	758	米 赤米 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豆乳 さば	にんじん たまねぎ 切干大根 白ねぎ 梅
25	水	少なめ 麦ごはん	ちゃんこうどん うま塩ひじき 減塩		510	663	米 麦 油 うどん 砂糖	牛乳 鶏肉 肉団子(鶏) かまぼこ ひじき 油揚げ	にんじん 白菜 しめじ 白ねぎ ピーマン きくらげ こんにゃく
26	木	コッペパン	きのこのクリーム煮 鮭フライ 一食タルタルソース		656	853	パン マカロニ 油 生クリーム パン粉	牛乳 鶏肉 チーズ 鮭	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ マッシュルーム エリンギ
27	金	麦ごはん	肉豆腐 海藻サラダ		526	684	米 麦 油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 しらす干し わかめ 赤つのまた 白きりんさい 茎わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく 白菜 白ねぎ ほうれん草 きゅうり
30	月	麦ごはん	石狩汁 ぎすけ煮		606	788	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま	牛乳 鮭 油揚げ みそ 大豆 かえりいりこ	にんじん 大根 白菜 ねぎ
			平均栄養価		593	771			

※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。



★１１月の日田産食材★

お米(日田産ひのひかり)
しいたけ・えのきたけ
きくらげ・梨・やまめ

～大分県産食材活用メニュー～

９日(月)【大分県産ハモ】
１０日(火)【おおいた和牛】
１３日(金)【冠地どり】

これらの食材は、学校給食への県産食材の利用拡大を支援し、認知度の向上及び消費拡大を図ることを目的とした大分県の事業により、無償で提供(補助金による支援)していただいたものです。

保護者の方へ

日田市HPにて、
献立表を掲載しています。
是非、ご覧ください。

１日まるごと大分県

「１日まるごと大分県」の日は、食材すべてを大分県産でそろえた給食です。大分県は、きれいな海や自然豊かな山にかこまれていて、海の幸・山の幸がとても豊富な地域です。地元おおいたの食材を思いっきり味わいましょう！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本の伝統的な食文化である「和食」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
毎年１１月２４日は、和食文化国民会議が定める「和食の日」です。学校給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れたり、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いの時に食べる風習があります。
１１月２３日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭(にいなめさい)」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供える「赤米」は、お赤飯のルーツの１つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。



和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。