

日 曜		献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
28	木	2学期始業式(全校11:25下校のため、給食なし)							
29	金			ハヤシライス こんにゃくとくきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー もやし コーン 赤ピーマン こんにゃく	618	18.9
★1日は「 ^{ぼうさい ひ} 防災の日 ^{ひも} 」です。 ^{かんづめ} 日持ちする ^{かんぶつ} 缶詰や ^{つか} 乾物 ^{りょうり} を使った料理をいただきます。									
1	月			【防災の日献立】 くるまふとなつやさいのあげに こんぶあえ かんぶつとやさいのみそしる	牛乳 こんぶ 高野豆腐 わかめ ツナ みそ	ごはん ふ 米粉 米油 でんぷん じゃがいも さとう ごま油	なす えだまめ キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 切干大根 コーン	651	21.9
★ ^{ことし} 今年は、 ^{まえしまひそか うま} 前島密 ^{ねん むか とし} が生まれてから190年 ^{ふつか} を迎える年 ^{まえしまひそか} です。2日は、 ^{こんだて} 前島密にちなんだ献立をいただきます。									
2	火			【前島密にちなんだ献立】 ピアバターフィッシュ くろふねサラダ コンソメスープ〜きってふう〜	牛乳 ホキ わかめ 豚肉	こめ粉パン 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいもでんぷん さとう 米粉ワントン	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ほうれん草 コーン	615	28.2
3	水			なすのキーマカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト コーン キャベツ きゅうり	637	20.8
4	木			さけのバジルしおこうじやき ごもくきんぴら かきたまみそしる	牛乳 鮭 さつまあげ 豆腐 卵 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	629	27.3
5	金			ハンバーグオニオンソース カラフルやさいのサラダ トマトとモロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも ラード	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン トマト モロヘイヤ	605	21.4
8	月			チンジャオロース のりしおポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 豆腐 わかめ	ごはん じゃがいも 春雨 米油 さとう でんぷん ごま油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ	610	22.1
9	火			ししゃもフリッター ゆかりこんぶあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 こんぶ 豚肉 厚揚げ あおさ	ごはん 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも なたね油 米粉 米油	きゅうり キャベツ にんじん 赤じそ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	660	22.6
10	水			しおこうじラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ コーンとウインナーのこめこむしパン	牛乳 豚肉 なんと くきわかめ ウインナー 豆乳	中華めん 米油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ きゅうり キャベツ コーン	646	24.3
★11日は、 ^{にち} 食育の日 ^{しょくいく ひ} 献立 ^{こんだて} です。 ^{おおいけんみん おお た} 大分県民 ^{とりにく きょうどりょうり} が多く食べる鶏肉、郷土料理の「 ^{じる} だんご汁」をいただきます。									
11	木			【食育の日・大分県】 ポテトとおこめのささみカツ あかじそあえ だんごじる	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さといも 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ほうとう麺 米油	だいこん もやし にんじん ほうれん草 赤じそ はくさい 長ねぎ	623	24.8
12	金			あつあげのしおそぼろあんかけ いそマヨあえ めぎすのつまれじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり めぎす 大豆 みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	634	27.6
★16日は、 ^{にち} ふるさと ^{こんだて} 献立 ^{じょうえつちいき} です。 ^{だいず} 上越地域のなすと大豆をいただきます。									
16	火			【ふるさと献立】 オムレツ 上越産なすとだいずのラタトゥイユ ポトフ	牛乳 卵 大豆 ツナ 豚肉	こめ粉パン でんぷん さとう 米油 パン粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ	601	29.8
17	水			ビーンズミートソース わかめのサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 大豆	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト もやし コーン みかん	666	26.1
18	木			【減塩の日献立】 いかのこめこあげ やさいとツナのガーリックソテー はるさめスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 米油 春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ 小松菜 たまねぎ 長ねぎ	640	27.4
19	金			さばのしょうがに なめたけあえ ごまみそしる	牛乳 さば 青大豆 豆腐 わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま	しょうが だいこん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ	651	29.7
20	土	フリー参観日、引き渡し訓練(給食なし) ☆昼食の準備をお願いします。							
22	月	フリー参観日の振替休業日							
24	水			カレーなんばんじる いわしのカリカリやき コーンおひたし	脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールウ さとう でんぷん じゃがいも 玄米 米粉 米油 水あめ	ぶどう にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 コーン	623	23.7
25	木			メンチカツ きりぼしだいこんのソースいため ポテトボールスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	ごはん さとう 米油 でんぷん 米粉 ラード じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ 切干大根 ピーマン にんにく はくさい	657	21.3
26	金			あじのみそマヨやき のりずあえ のっぺいじる	牛乳 あじ みそ のり 豚肉 厚揚げ ちくわ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 干しいたけ	641	30.1
29	月			セルフのガパオふうライス ローストおさつ かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	ごはん 米油 でんぷん さつまいも ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん	654	24.7
30	火			ささかまのマヨやき ごまこうじあえ スタミナとんじる	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 花がっお 豆腐 大豆 みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 米油	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく にら	611	24.6

一食平均エネルギー：632Kcal

たんぱく質：24.8g

脂質：17.5g

塩分：1.9g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。