

# 10月予定 献立表

令和6年10月 大分大学教育学部附属小学校

きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにご準備ください。



日	献立名	体をつくる	体を守る	体を動かす	その他	エネルギー たんぱく質
1 火	米粉パン			★米粉パン		589 kcal 30.0 g
	スペイン風ベイクドエッグ	★ベイクドエッグ(卵)	ベイクドエッグ(玉葱・ピーマン)	ベイクドエッグ(じゃがいも)		
	牛肉とお豆のトマト煮	ぎゅうにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ	サラダ油、じゃがいも、金時豆 大福豆、さとう	赤ワイン、塩、こしょう、水、チキンガラスープ、コンソメ、ウスターソース	
2 水	菜めし		菜めしの素	米		580 kcal 26.5 g
	サバの生姜煮	サバ	しょうが	さとう、みりん	しょうゆ、酒、水	
	豆乳ごまみそ汁	だしかつお節、油揚げ、とうふ、豆乳、みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、ねぎ、ごま	さといも、ねりごま	水	
3 木	コッペパン			★コッペパン		611 kcal 28.2 g
	カレーピーンズ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、トマト、トマトケチャップ、りんご、枝豆	サラダ油、カレールウ	赤ワイン、カレー粉、ナツメグ、塩、水、ウスターソース	
	グリーンサラダ		にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	サラダ油、さとう	穀物酢、うすくちしょうゆ、こしょう、塩	
4 金	弁当日 					
7 月	吹き寄せごはん	とりにく	にんじん、干しいたけ、しめじだけ、えのきだけ、枝豆	米、サラダ油、さとう、くり	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、みりん	581 kcal 26.4 g
	サンマおおかか煮	サンマ(魚)・かつお節		さとう		
	さつまいも豆腐のみそ汁	だしかつお節、油揚げ、とうふ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、生しいたけ、だいこん、ねぎ	さつまいも	水	
8 火	コッペパン			★コッペパン		588 kcal 26.8 g
	フィンランドの料理「ロヒ・ケイット(サーモンのスープ)」	さけ(魚)、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダ油、じゃがいも、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう	
	鶏ささみのさっぱりサラダ	とりにくささみ、かつお節	きゅうり、にんじん、練り梅、かぼす果汁	さとう、ごま	うすくちしょうゆ	
9 水	白ごはん			米		587 kcal 26.1 g
	沖縄県のご当地料理「タコライス」	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、★チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトケチャップ、ピーマン、キャベツ	サラダ油	赤ワイン、チリパウダー、カレー粉、塩、ウスターソース	
	具だくさんもずくスープ	ベーコン(乳・卵なし)、もずく	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しめじだけ、えのきだけ、白ネギ	サラダ油	酒、水、中華あじ、塩、うすくちしょうゆ	
10 木	目の愛護デー献立					608 kcal 26.1 g
	減量コッペパン			★コッペパン		
	サーモンフライ	サーモンフライ(卵なし)		サラダ油		
	にんじんのポタージュ	ベーコン(乳・卵なし)、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、枝豆	サラダ油、★シチュールウ、★ジャルニス、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう	
ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
11 金	弁当日 					
15 火	減量黒砂糖パン			★黒砂糖パン		592 kcal 26.6 g
	ハンバーグのレモン・ペキューソース	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	りんご、レモン、にんにく	さとう、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん、穀物酢	
	コーンスープ	ベーコン(乳・卵なし)、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、とうもろこし、枝豆	サラダ油、じゃがいも、★コーンスープのもと、★シチュールウ、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう	
16 水	運動会応援献立					599 kcal 26.7 g
	麦ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ラッキーにんじん入り</span>			米、県産押麦		
	カツカレー (一口もカツ+カレー)	トンカツ(ぶたにく)、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、トマトケチャップ、枝豆	パン粉、サラダ油、サラダ油、じゃがいも、カレールウ	赤ワイン、ナツメグ、水、こいくちしょうゆ、ウスターソース	
	福神漬け		福神漬け			
桃ゼリー			桃ゼリー			
17 木	減量コッペパン			★コッペパン		592 kcal 26.8 g
	和風ペネ	ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、枝豆	オリーブ油、さとう、ペネッテ	赤ワイン、ナツメグ、塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ	
	ツナとわかめのサラダ	わかめ、まぐろ油漬け	にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、ごま油	うすくちしょうゆ、こしょう、穀物酢	
18 金	弁当日 					
21 月	振替休業日(10/19 秋季大運動会)					
22 火	コッペパン			★コッペパン		586 kcal 26.5 g
	トマトミートオムレツ	★トマトミートオムレツ(卵、とりにく)	トマトミートオムレツ(たまねぎ、ケチャップ)			
	秋野菜のポトフ	ウインナー(乳・卵なし)	たまねぎ、にんじん、しめじだけ、キャベツ、枝豆	じゃがいも、さつまいも、くり	水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	
23 水	野菜たっぷり献立					578 kcal 26.7 g
	白ごはん			米		
	回鍋肉	ぶたにく、厚揚げ、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	サラダ油、さとう、ごま、かたくり粉、ごま油	酒、こしょう、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	
中華サラダ	焼き豚	もやし、きゅうり	さとう、ごま、ごま油	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢		
24 木	うま塩献立					586 kcal 26.9 g
	減量コッペパン			★コッペパン		
	うま塩ミートソースのスパゲティ	ぶたにく、刻み昆布	にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、トマト、トマトケチャップ、枝豆	オリーブ油、さとう、スパゲティ	赤ワイン、ナツメグ、パプリカ、こしょう、塩	
元気サラダ	ロースハム(乳・卵なし)、かつお節、塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	サラダ油、さとう	白ワイン、穀物酢、こしょう、こいくちしょうゆ		
25 金	弁当日 					
28 月	白ごはん			米		587 kcal 26.0 g
	牛肉のちゃんちゃん焼き	ぎゅうにく、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	サラダ油、さとう、かたくり粉	酒、こしょう、みりん	
	にら玉みそ汁	だしかつお節、高野とうふ、★卵、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら		水	
29 火	ナン			★ナン		590 kcal 26.7 g
	キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、トマト、トマトケチャップ、りんご、枝豆	サラダ油、カレールウ	赤ワイン、カレー粉、ナツメグ、塩、水、コンソメ、ウスターソース	
	ごぼうサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	ごぼう、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ(卵なし)、ごま	うすくちしょうゆ、酒、みりん、こしょう	
30 水	麦ごはん			米、県産押麦		599 kcal 26.9 g
	給食委員会アンケート「好きな給食第2位：トリニータ丼」	とりにく	にんにく、しょうが、にら	かたくり粉、サラダ油、さとう、ごま油	こいくちしょうゆ、酒、水	
	わかめスープ	ベーコン(乳・卵なし)、わかめ	たまねぎ、きくらげ、にんじん、とうもろこし、たけのこ、ねぎ	ごま、ごま油	水、チキンガラスープ、中華あじ、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	
31 木	ハロウィン献立					595 kcal 26.2 g
	ロールパン(卵・バターなし)			★ロールパン		
	カボチャひき肉フライ	カボチャひき肉(豚肉)	カボチャひき肉(南瓜/玉葱)	サラダ油、カボチャひき肉(パソ粉)		
	かぼちゃ入りミネストローネ	ベーコン(乳・卵なし)、だいず	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう	オリーブ油、金時豆 大福豆、さとう、マカロニ	赤ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩	
パンプキンパバロア(卵・乳なし)			パンプキンパバロア			

## お知らせ

- ・6品目(そば、卵、乳、落花生、えび、かに)のアレルギ―食品には★を表示しています。
- ・材料などの都合により献立を変更する場合があります。
- ・給食がある日は必ず、飲用牛乳がつきます。

## 1. 献立について

- ・「秋刀魚」「きのこ」「さつまいも」「栗」等、秋が旬の食材を多く取り入れることで、給食を通して秋の味覚が楽しめるようにします。
- ・10月10日は「目の愛護デー」です。数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。子どもの目の機能(視力など)は、生後から3歳までに急速に発達し、6歳～8歳頃までにはほぼ完成します。元気で健康な目を保つためには、生活の仕方を見直すとともに、食事に目を向けることも大切です。10月10日の献立は目の働きに効果のある栄養素を多く含んだ食材を多く取り入れていきます。
- ・大分県では、「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間に併せて、9月と11月を合せた3か月間に様々なイベントを実施し、県民総ぐるみの健康づくりを推進しています。本校では10月23日(水)に「野菜たっぷり献立」、10月24日(木)に「うま塩献立」を提供します。「野菜たっぷり献立」は、野菜を150g以上使用します。「うま塩献立」は、昆布や椎茸、ケチャップのうま味を活用し、薄味でもおいしく食べることができるようにします。
- ・10月31日(木)は、「ハロウィン献立」を提供します。「かぼちゃ」を使ったフライやスープ、デザートを取り入れます。

## 2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、フィンランドの「ロヒ・ケイト」を提供します。フィンランドの伝統的なサーモンスープです。ロヒケイト(Lohikeitto)はフィンランド語で「lohi(ロヒ)」は「鮭」、「keitto(ケイト)」は「スープ」を意味しています。主な材料は、北欧の特産品である鮭と、北欧の主食であるジャガイモなどの野菜です。コクや風味を出すために、牛乳やハーブも使われます。給食ではハーブの代わりに調達しやすい大分県産のパセリを使用します。

日本の料理は、沖縄県の「タコライス」を提供します。「タコライス」は沖縄県のご当地料理です。

諸説ありますが、1980年代、米軍の兵士を相手に商売をしていた金武町にある飲食店の店主が、「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」と当時沖縄に持ち込まれていたタコスアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています。今回、給食で提供する「タコライス」は、琉球大学教育学部附属小学校の栄養教諭の定歳先生から教えてもらったレシピを元に、本校で作りやすいように少しアレンジしました。トマトは生食せず、具と一緒に煮込みます。キャベツはボイルし、冷却機にかけます。キャベツ、チーズは別配缶です。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
4月	南アフリカ	チャカラカ	宮城県	おくずかけ
5月	ハンガリー	グヤーシュ	岩手県	いもの子汁
6月	ドイツ	「ゲーラッシュ」 「ザワークラウト」	秋田県	横手やきそば
7月	ガーナ共和国 ケニア	「ジョロフライス」 「カランガ」	青森県	けの汁
8月・9月	フランス	チキンフリカッセ	北海道	帯広市学校給食 人気メニュー 帯広の肉じゃが
10月	フィンランド	ロヒ・ケイト	沖縄県	タコライス