

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。

10月予定 献立表

令和7年10月 大分大学教育学部附属小学校

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水	開学記念休業日					
2木	ナン			★ナン		580 kcal
	大豆ミート入りポークキーマカレー	ぶたにく,大豆ミート,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	25.4 g
	コールスローサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	にんじん,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	★コールスロー用マヨネーズ(卵入り)	酒,塩,こしょう	
3金	弁当日 🍱 🥤					
6月	お月見献立					566 kcal
	吹き寄せごはん	油揚げ	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	27.4 g
	サンマのおかか煮	サンマのおかか煮(魚)				
	月見汁	だしこんぶ,だしかつお節,とりにく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	さといも,白玉もち	水,酒,みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	
	十五夜デザートゼリー			十五夜ゼリー(卵・乳なし/みかん)		
7火	コッペパン			★コッペパン		592 kcal
	豆腐のカレー煮	ぶたにく,もめん豆腐,とうふ	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しぶどう,トマトケチャップ,にら,ほうれんそう	サラダ油,カレールウ	酒,水,コンソメ,こいくちしょうゆ	26.8 g
	ひじきサラダ	ひじき,ロースハム(乳・卵なし)	きゅうり,とうもろこし	さとう,マヨネーズ(卵なし),ごま	こいくちしょうゆ,酒	
8水	麦ごはん			米,県産押麦		506 kcal
	ハヤシライス(ルウ) (ラッキーにんじん入り)	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,枝豆	サラダ油,ハヤシライスルウ	赤ワイン,こしょう,塩,水,コンソメ,デミグラスソース,ウスターソース	20.6 g
	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	
9木	目の愛護デー献立					558 kcal
	減量コッペパン			★コッペパン		21.8 g
	ほうれん草とベーコンの炒め物	ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,エリンギ,ほうれんそう	サラダ油,★ベシヤルソース★バター,スパゲティ	白ワイン,塩,こしょう,水,コンソメ	
	にんじんサラダ	まぐろ油漬け	にんじん,にんにく	さとう,オリーブ油	こいくちしょうゆ,塩,こしょう,穀物酢,うすくちしょうゆ	
10金	弁当日 🍱 🥤					
14火	コッペパン			★コッペパン		555 kcal
	7月の料理「7月の料理」	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,パセリ(乾燥)	かたくり粉,サラダ油	塩,こしょう,酒	28.1 g
	7月の料理「7月の料理」	ひよこまめ,ウィンナー(乳・卵なし)	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトピューレ,ブロッコリー	サラダ油	水,チキンガラスープ,コンソメ,塩,こしょう,チリパウダー,赤ワイン	
15水	運動会応援献立					607 kcal
	麦ごはん			米,県産押麦		22.3 g
	カツカレー(一口ひれかつ・ポークカレー)	トンカツ(乳・卵なし)・・・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	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	
	キュウリのレモン漬け		キュウリのレモン漬け			
	元気ヨーグルト	★ヨーグルト				
16木	減量コッペパン			★コッペパン		605 kcal
	和風ペンネ	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,ペンネッテ	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	29.1 g
	鶏ささみのさっぱりサラダ	とりにく,かつお節	きゅうり,にんじん,梅干し,かぼす	さとう,ごま	うすくちしょうゆ	
17金	弁当日 🍱 🥤					
20月	振替休業日《10/18(土)秋季大運動会》					
21火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		600 kcal
	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)				21.1 g
	野菜たっぷりポトフ	ウィンナー(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	
22水	鳥根県の郷土料理「舞茸ごはん」	とりにく	にんじん,まいたけ,いんげん	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,酒,みりん	503 kcal
	サンマの梅煮	サンマ梅煮(魚)				30.0 g
	五目汁	だしかつお節,ぶたにく,とうふ	にんじん,ごぼう,はくさい,ねぎ	糸こんにゃく,さとう	水,酒,こいくちしょうゆ	
23木	うま塩献立					558 kcal
	コッペパン			★コッペパン		25.2 g
	白みそポークビーンズ	ぶたにく,ベーコン(乳・卵なし),だいず,米みそ	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,トマトケチャップ	サラダ油,じゃがいも,さとう	赤ワイン,塩,こしょう,水,チキンガラスープ,ウスターソース	
	カレーマヨサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ,にんじん,きゅうり,しめじだけ,とうもろこし	マヨネーズ(卵なし)	酒,カレー粉,塩	
24金	弁当日 🍱 🥤					
27月	白ごはん			米		500 kcal
	インド煮	とりにく,厚揚げ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,トマトケチャップ	サラダ油,じゃがいも,さとう	酒,カレー粉,水,みりん,コンソメ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,ウスターソース	22.2 g
	高菜のごま炒め		たかな漬	サラダ油,さとう,白ごま	酒,みりん	
28火	コッペパン			★コッペパン		536 kcal
	小松菜とベーコンのクリーム煮	とりにく,ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	たまねぎ,にんじん,こまつな	サラダ油,★ベシヤルソース,★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	25.4 g
	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	
29水	野菜たっぷり献立					545 kcal
	白ごはん			米		26.6 g
	豚肉と厚揚げの野菜たっぷり味噌炒め	ぶたにく,厚揚げ,米みそ	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら	ごま油,さとう	トウバンジャン,酒,みりん,こいくちしょうゆ	
	ほうれん草のなぼっぴー和え	まぐろ油漬け	はくさい,にんじん,ほうれんそう,ほししいたけ	さとう,ごま	酒,うすくちしょうゆ	
30木	ハロウィン献立					637 kcal
	かぼちゃパン		かぼちゃ	★コッペパン		26.0 g
	揚げ鶏のレモンソース	とりにく	レモン	サラダ油,さとう,かたくりこ	こいくちしょうゆ,水	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ,枝豆	サラダ油,★シチュールウ,★クリームポタージュルウ,★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	
31金	弁当日 🍱 🥤					

お知らせ

- ・7品目(そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ)のアレルギー食品には★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。

給食ひとくちメモ 10月号

令和7年10月1日（水）

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- 給食を通して、子どもたちが秋の味覚を楽しめるように秋刀魚、きのこ、さつまいも、栗 等、を多く取り入れていきます。
- 10月6日（月）は「中秋の名月」です。この日は、さといもや白玉だんごが入った汁物、お月見デザートを提供します。
- 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「目の愛護デー献立」として、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月を合わせた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（木）に「うま塩献立」、10月29日（水）に「野菜たっぷり献立」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、みそやケチャップのうま味、カレー粉の香りを活用し、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30日（木）は、「ハロウィン献立」を提供します。かぼちゃペーストを練り込んだ『パン』やかぼちゃを使った『ポタージュ』を提供します。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、ブラジルの『フランゴ パッサリーニョ』と『ドブラジーニャ』を提供します。『フランゴ パッサリーニョ』は塩、玉ねぎ、パセリ、ニンニクなどで味付けした小さな鶏肉をカリッと揚げた日本の唐揚げに似たブラジルの料理です。ポルトガル語で「フランゴ」は鶏肉、「パッサリーニョ」は小鳥や小さく切った鶏肉を意味します。『ドブラジーニャ』は、かつて奴隷が食べていた料理にルーツを持つとされ、ブラジルで長く愛されているスタミナ料理です。イタリア系の移民がブラジルに持ち込んだ『トリッパ（牛胃袋の煮込み料理）』に由来するという説もあり、ブラジル風にアレンジされています。特にサンパウロなどでは「ドブラジーニャの日」として、火曜日に食べる習慣が根付いています。給食では牛モツの代わりにウインナーを使用します。

日本の郷土料理は島根県の『舞茸ごはん』を提供します。『舞茸ごはん』は、島根県の中南部にある飯南町の特産品である舞茸を使った郷土料理で、香り高い舞茸と人参などの野菜、鶏肉などを一緒に炊き込むのが特徴です。給食では炊き込まず、具を下味のついたごはんに混ぜます。

【日本の郷土料理と世界の料理実施一覧】

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
令和7年 4月	ドイツ	カルトツフェルズuppe	長崎県	ヒカド
5月	中国	麻婆豆腐	熊本県	だご汁
6月	ベルギー	チキンの ワートルゾーイ	大分県	鶏めし
7月	フランス	ラタトゥイユ	山口県	チキンチキンごぼう
8月・9月	カナダ	プーティン風	広島県	呉の肉じゃが
10月	ブラジル	フランゴ パッサリーニョ ドブラジーニャ	島根県	舞茸ごはん