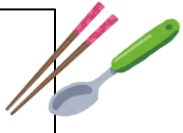


きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにご準備ください。



11月予定献立表

令和7年11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
4火	減量コッペパン			★コッペパン		618 kcal
	肉みそ汁ビーフン(肉みそ別配缶)	ぶたにく,みそ,いか	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,干しいたけ,にんじん,こまつな	ごま油,さとう,ごま,ビーフン	酒,みりん,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,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	26.0 g
	春巻き	春巻き(乳・卵なし)		サラダ油		
5水	フックス給食①「れんこちゃんのさがしもの」					585 kcal
	白ごはん			米		25.1 g
	れんこんと鶏肉の甘酢あえ(大豆入り)	とりにく,だいず	れんこん,ねぎ,しょうが,にんにく	さつまいも,サラダ油,さとう,かたくり粉	こいくちしょうゆ,穀物酢,水	
	具だくさんかき玉汁	だしこんぶ,だしかつお節,★卵,高野豆腐粉	たまねぎ,にんじん,だいこん,ほうれんそう		水,うすくちしょうゆ,塩	
6木	コッペパン			★コッペパン		521 kcal
	豚肉とお豆のトマト煮	ぶたにく,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	25.0 g
	かみかみサラダ	まぐろ油漬け	切干大根,にんじん,きゅうり,もやし	さとう,ごま油,サラダ油,ごま	こいくちしょうゆ,穀物酢	
7金	弁当日 🍱 🥤					
10月	フックス給食②「おとうふやさん」					512 kcal
	白ごはん			米		24.0 g
	厚焼き玉子	★卵焼き(卵)				
	おからの炒り煮	ちくわ(乳・卵なし),おから,だしかつお節	ごぼう,にんじん,干しいたけ,ねぎ	サラダ油,さとう	みりん,うすくちしょうゆ,水	
	ナスと豆腐のみそ汁	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,えのきだけ,なす,キャベツ,ねぎ		水	
11火	弁当日 🍱 🥤					
12水	ゆかりごはん		ゆかり	米		520 kcal
	白身魚と大豆の甘辛だれ	タラ(魚),だいず		かたくり粉,サラダ油,さとう	酒,こいくちしょうゆ,みりん	22.5 g
	豆乳入りみそ汁	だしかつお節,油揚げ,とうふ,豆乳,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,だいこん,ねぎ,こまつな		水	
13木	コッペパン			★コッペパン		526 kcal
	チキンカツレツ・手作りソース	チキンカツ(乳・卵なし)	トマトケチャップ	サラダ油,さとう,かたくり粉	白ワイン,ウスターソース,デミグラスソース,水	22.3 g
	大豆入りカレースープ	ウィンナー(乳・卵なし),だいず	たまねぎ,にんじん,にんにく,とうもろこし,かぼちゃ,トマト,なす,枝豆	オリーブ油,さとう	白ワイン,水,チキンガラスープ,コンソメ,塩,カレー粉	
14金	コッペパン			★コッペパン		638 kcal
	大豆ミート入りカレービーンズ	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,コンソメ,ウスターソース	29.5 g
	ほうれん草オムレツ	★ほうれん草オムレツ(卵)				
17月	白ごはん			米		536 kcal
	鳥取県の郷土料理「じゃぶ」	とりにく,木綿豆腐	にんじん,だいこん,ごぼう,干しいたけ,はくさい,ねぎ	サラダ油,さとう	酒,水,みりん,こいくちしょうゆ	23.4 g
	きざみたくあんのおカカ炒め	かつお節	だいこん漬け	サラダ油,さとう	酒,みりん	
18火	減量コッペパン			★コッペパン		518 kcal
	ポークシューマイ	ポークしゅうまい(乳・卵なし)				27.5 g
	ちゃんぽん	ぶたにく,いか,さつまあげ(乳・卵なし)	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,とうもろこし,にんじん,もやし,キャベツ,にら	サラダ油,★パイタン(乳入り),チャンポンめん	酒,水,中華あじ,こしょう,うすくちしょうゆ	
19水	学校給食1日まるごと大分県					518 kcal
	麦ごはん			米,県産押麦		22.1 g
	揚げなすと鶏肉のおろしにらだれ	とりにく	なす,だいこん,しょうが,かぼす,にら	サラダ油,さとう,かたくり粉	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	
	森下さんの白ネギたっぷりみそ汁	かたくちいわし(煮干し),県産麦みそ	にんじん,生しいたけ,はくさい,ねぎ	さといも	水	
	安部さんのみかん		みかん			
20木	ナン			★ナン		516 kcal
	ジビエキーマカレー	鹿,★チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,切干大根,マッシュルーム,とうもろこし,トマト,トマトケチャップ,りんご,干しぶどう,枝豆	オリーブ油,ウージパウダー(さとうきび残渣),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	29.4 g
	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	
	元気ヨーグルト	★ヨーグルト				
22金	弁当日 🍱 🥤					
25火	コッペパン			★コッペパン		552 kcal
	ポークブラウンシチュー(ラッキーにんじん入り)	ぶたにく,★生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,トマトピューレ,枝豆	サラダ油,さとう,じゃがいも,ビーフシチューウ,★バター	赤ワイン,こしょう,水,デミグラスソース	24.9 g
	白菜のかぼすドレッシングサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	はくさい,にんじん,きゅうり,かぼす	オリーブ油,さとう	酒,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	
26水	ひじきごはん	とりにく,ひじき,あぶらあげ	干しいたけ,にんじん,いんげん	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,料理酒,酒,みりん,うすくちしょうゆ	545 kcal
	サンマ甘露煮	サンマ(魚)				28.6 g
	にら玉みそ汁	だしかつお節,高野どうふ,★卵,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,にら		水	
27木	コッペパン			★コッペパン		638 kcal
	サーモンフライ	サーモンフライ(魚・・・乳・卵なし)		サラダ油		27.4 g
	手作りタルタルソース	★卵	たまねぎ,きゅうり	マヨネーズ(卵なし),さとう	りんご酢,こしょう,水	
	オーストリアの料理「ヴェルツェルフライシュ」	ぶたにく	セロリー,たまねぎ,にんじん,パセリ	サラダ油,じゃがいも,★有塩バター	白ワイン,塩,こしょう,水,チキンガラスープ,ぶどう酢,こいくちしょうゆ	
28金	弁当日 🍱 🥤					

・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。

お知らせ



1. 献立について

- ・10月27日から11月9日は「読書週間」です。附属小学校では、この期間中、読書を通じて食への興味を深めるため、絵本や物語に登場する食べ物や料理を給食に取り入れています。ただ物語を楽しむだけでなく、食事を通して、食べ物に対する知識や感謝の心を育み、望ましい食習慣を身に付けるための大切な学びの機会です。11月5日（水）の給食には、絵本『れんこちゃんのさがしもの』に登場する「れんこん」を使った「れんこんの甘酢あえ」が登場します。シャキシャキとした食感と、れんこんの穴に込められた作者の思いを感じながら、味わってほしいと思います。11月10日（月）（読書週間最終日の翌日となります）には、絵本『おとうふやさん』に登場する「おから」を使った『おからの炒り煮』を作ります。豆腐作りで生まれる「おから」が、栄養たっぷりの美味しい料理になることを学び、食品ロスについても考えるきっかけにしてほしいと思います。
- ・大分県内の小・中学校では、おおいた食育ウィークのある11月に、特別な取り組みとして『学校給食1日まるごと大分県』を実施します。これは、学校給食で使用する食材の活用率を100%とし、すべて大分県産・地元産の食べ物にする取り組みです。私たちが毎日食べている給食に、どれだけ豊かで安全な地元の恵みが使われているかを学ぶ、大切な食育の機会です。附属小学校では、11月19日（水）に実施します。この日は特に学校の近隣や市内で生産された旬の野菜や果物を中心に取り入れます。
- ・11月20日（木）は、シカ肉を使用した『ジビエキーマカレー』を提供します。「ジビエ（gibier）」とは、狩猟で捕獲された野生鳥獣の肉を指すフランス語です。現在、シカやイノシシによる農作物被害は、大分県を含む日本全国で大きな問題となっています。これまでは捕獲された鳥獣の多くが利用されずに廃棄されてきましたが、「人間の都合で奪われる命を、食べ物として活かそう」という理念のもと、その肉を食材とする取り組みが始まりました。今回のジビエ給食は、この命を無駄にしない持続可能な取り組みの一つです。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理はオーストリアの料理『ヴェルツェルフライシュ』を提供します。オーストリアは海のない内陸国で、古くから肉料理が発展してきました。『ヴェルツェルフライシュ（Würzefleisch）』は、「スパイス（薬味）の効いた肉」という意味で、牛肉や豚肉をたっぷりの野菜と一緒に煮込む、温かくて栄養満点の一品です。本来は、肉を酢や香辛料を効かせたスープでじっくり煮込み、別に炒め煮にした細切りの野菜と薬味を添える手の込んだ料理です。給食では、美味しく食べやすいように、肉と野菜と一緒に煮込む形でアレンジしました。

日本の郷土料理は鳥取県の『じゃぶ』を提供します。『じゃぶ』は地元でとれた旬の野菜やきのこ、豆腐、肉などたくさんの食材を入れて、ごった煮にした料理です。じゃぶじゃぶ煮ることから『じゃぶ』『じゃぶ汁』と呼ばれるようになりました。

【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	カルトッフェルズ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 ドブラジニャ	島根県	舞茸ごはん
11月	オーストリア	ヴェルツェルフライシュ	鳥取県	じゃぶ