



別府市立石垣小学校・幼稚園

はし	日	曜日	牛乳	こんだて	つかわれているしょくひん			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしきをととのえる	
	1	月		コッペパン 苜とトマトのスープ クリームロール 野菜入りミートボール(2個)	牛乳 ウイナー 鶏肉	コッペパン マカロニ クリーム ゴールド	玉葱 にんじん トマト キャベツ こまつな	629 21.6
○	2	火		ごはん 中華風コーンスープ カラフルポーク丼	牛乳 ベーコン たまご 豚肉	ごはん でんぶん	にんじん トマト 玉葱 えのきだけ き くらげ こねぎ ビーマン パプリカ	612 26.3
	4	木		背割りパン 野菜スープ カレーミートサンド	牛乳 ウイナー 豚肉 牛肉 大豆	コッペパン ジャがいも	キャベツ にんじん 玉葱 トマト	577 22.6
○	5	金		ごはん せんべい汁 さんまゆずみそ煮	牛乳 鶏肉 さんま	ごはん さといも おつゆせん べい	にんじん はくさい だいこん 白ねぎ	611 24.5
	8	月		黒砂糖パン オニオンスープ ペンのミートソース	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆	黒砂糖パン ペンネ	玉葱 トマト パセリ にんにく にんじ ん	581 20.9
○	9	火		ごはん わかめスープ チャプチェ しそふりかけ	牛乳 わかめ かまほ こ 豆腐 牛肉	ごはん こま 春雨	えのきだけ にんじん 葉ねぎ しいた け にんにく キャベツ なら	574 21.9
○	10	水		ごはん マーボー大根 ナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん ごま油 でんぶん ご ま 砂糖	にんにく だいこん にんじん 玉葱 こねぎ しいたけ もやし ほうれんそ う	611 23.6
○	11	木		揚げパン 白菜と肉団子のスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 きなこ 鶏肉 いりこ	コッペパン 油 砂糖 マロ ニー アーモンド	にんじん しいたけ はくさい 葉ねぎ	610 24.0
	12	金		麦ごはん チキンカレー 福神漬 アップルソート	牛乳 鶏肉 ひよこま め チーズ	ごはん 大麦 ジャがいも	にんじん 玉葱 えだまめ マッシュ ルーム にんにく 大根(福神漬) りん ご	675 21.7
	15	月		米粉パン ポークビーンズ ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 リ ード ニューヨーグルト	米粉パン ジャがいも 砂糖 油	にんにく 玉葱 にんじん バイロ もも みかん	604 28.1
○	16	火		とりめし だんご汁 かぼすゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 やせうま さと いも ゼリー	にんにく ごぼう にんじん はくさい しいたけ 葉ねぎ	592 22.1
○	17	水		ごはん ふるさとみそ汁 ヒラマサのおろし煮	牛乳 わかめ みそ ヒラマサ	ごはん 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	にんじん キャベツ もやし しいたけ 葉ねぎ だいこん えのきだけ	691 26.6
○	18	木		コッペパン 五目うどん かぼすあえ ジャム&マカリ	牛乳 鶏肉 かまほ 油揚げ わかめ	コッペパン うどんめん ごま 砂糖 ジャム マカリ	にんじん しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり かぼす	592 24.8
○	19	金		ごはん 豚じゃが 納豆みそ みかん	牛乳 豚肉 さつまあ げ 納豆 みそ	ごはん ジャがいも 砂糖 油 ごま 油	にんじん 玉葱 さやいんげん こん にやく なら みかん	642 23.2
	22	月		ミルクパン クリームシチュー りっちゃんサラダ	牛乳 鶏肉 じゃがい も 牛乳 昆布 かつお 節	ミルクパン ジャがいも ごま 砂糖 油	にんじん 玉葱 グリピース トマト き ゅうり キャベツ	660 29.2
○	24	水		ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグのうま塩り	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	ごはん ジャがいも でんぶ ん	こんにゃく にんじん 玉葱 こまつな かぼす	626 22.5
○	25	木		コッペパン 水餃子のスープ 大学芋 マーガリン	牛乳 豚肉	コッペパン マロニー さつま いも 油 ごま 砂糖	にんじん しいたけ チンゲン菜 もや し	621 16.7
○	26	金		ごはん もずくスープ 豚丼	牛乳 もずく 豆腐 かまほ 豚肉	ごはん	葉ねぎ にんじん えのきだけ 玉葱 ビーマン	564 26.9
○	29	月		コッペパン いちごジャム りんご あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 かまほ えび いか	コッペパン でんぶん 揚げ チャーメン	いちごジャム にんじん きくらげ は くさい 玉葱 もやし こねぎ りんご	649 26.0
○	30	火		ごはん おでん ムース ひじきと大豆のふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすら卵 昆布 ひじ き 大豆	ごはん さといも ごま ムース	だいこん こんにゃく にんじん	647 26.8

★ ○印の日はおはしを留意してください。使ったら家に持ち帰ってきれいに洗いましょう。 ★献立は都合により変更する可能性があります。

★ 食材はできるだけ大分県産を使用しています。牛乳と米は大分県産です。

## ★11月17日はまるごと大分県の日です。

この日は、大分県産の食材をたっぷり使ったメニューにしています。

【ヒラマサのおろしに】  
大分県から無償でいただいた、ヒラマサです。

【牛乳】  
大分県産

【ふるさとみそ汁】  
別府市のフジヨシ醤油さんの味噌と、大分県産の野菜をたっぷり使ったみそ汁です。

【ごはん】  
給食のごはんは、いつも大分県産のお米です。

## ★11月10～11日はおはなし給食。

絵本の世界を想像しながら、給食を食べる日です。この2日間は、干しいたけが出てくる「干しいたけ 干しばあたけ」という本です。2日間とも、干しいたけを給食に使っています。

## ★11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(いなめさい)」といって、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私達は、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。