



2024年10月献立表

小学校
3・4年

中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページ



Instagram

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 火	牛乳 コッペパン やしそば シューマイ	牛乳 豚肉 えび イカ	コッペパン やきそばめん 油 小麦粉	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ	632 30.3	753 34.8
2 水	牛乳 ごはん わかめスープ ビビンバ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 牛肉 卵 麦みそ	米 はるさめ ごま 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 切干しだいこ ん にんにく ほうれん草 もやし	606 21.8	695 24.1
3 木	牛乳 ミルクパン 野菜スープ やしぐりコロッケ きゃべつのカレーソテー	牛乳 ベーコン	ミルクパン じゃがいも さつま芋 小麦粉 油	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ くり	623 19.1	749 22.4
4 金	牛乳 麦ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 油 ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン きゃべつ	660 21.5	780 24.5
7 月	牛乳 ごはん みそ汁 ぶた肉のしょうがやし りんご	牛乳 油あげ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン りんご	611 24.5	712 28.0
8 火	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュスープ とり肉のみかん風味	牛乳 ベーコン とり肉	黒砂糖パン じゃがいも でんぷん 油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ コーン みかんジュース	752 29.6	924 35.2
9 水	牛乳 ゆかりごはん きつねうどん くきわかめのきんぴら ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ 昆布 かつお節 くきわかめ さつまあげ	米 うどん 砂糖 ごま油 ゼリー	ゆかり しいたけ にんじん ねぎ	651 21.4	760 24.9
10 木	牛乳 コッペパン ちゅうか風コーンスープ おさつサラダ チーズ	牛乳 ベーコン 卵 ハム チーズ	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ きゅうり	632 22.9	793 30.5
11 金	牛乳 ごはん インド風に プチマリンのすの物	牛乳 豚肉 厚あげ うずら卵 プチマリン ささみ	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	610 24.5	719 28.1
15 火	牛乳 パン 水ぎょうざスープ オムレツのきのこソース	牛乳 豚肉 とり肉(ぎょ うざ) かまぼこ 卵	コッペパン はるさめ 砂 糖 でんぷん 小麦粉(ぎょうざ)	パン きゃべつ もやし にんじん きくらげ えのきたけ ぶなしめじ	638 24.8	735 27.0
16 水	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ツナあえ	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ まぐろ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 きゃべつ	599 24.7	705 28.3
17 木	牛乳 ミルクパン ブラウンシチュー ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ハム	ミルクパン 油 じゃがい も ごまドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり ブロッコリー コーン	610 23.6	735 27.9
18 金	牛乳 ごはん よせなべ さんまのかばやし	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 かまぼこ 昆布 かつお節 さんま	米 白玉だんご 油 米粉	にんじん はくさい ぶなしめじ 白ねぎ しょうが	676 26.1	776 29.1

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
21 月	牛乳 ごはん もずくスープ チャブチェ	牛乳 とり肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 豚肉	米 砂糖 油 はるさめ ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ にら	590 25.2	685 27.9
22 火	牛乳 チョコチップパン 日出ポークのポトフ さけのピザやし みかん	牛乳 豚肉 ウィンナー さけ チーズ	コッペパン チョコチップ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー パセリ みかん	664 30.8	811 37.4
23 水	牛乳 ごはん 日出町産だんご汁 ごぼう天	牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 煮干し えそのすり身 卵	米 やせうま 里芋 油	ごぼう にんじん はくさい しいたけ 白ねぎ たまねぎ	656 24.9	774 28.8
24 木	牛乳 丸パン クリームに てりやしパティ ポイルきゃべつ	牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉(照り焼きパティ)	ミルクパン じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ	673 28.0	828 33.8
25 金	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース 黄桃 パイナップル みかん りんご缶 ナタデココ	657 20.0	779 22.8
28 月	牛乳 ごはん 豚汁 さばのかぼすおろしかけ	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し さば	米 里芋 砂糖 でんぷん	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ かぼす	647 32.1	762 37.3
29 火	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ペンネのジェノベーゼソース バター	牛乳 ウィンナー とり肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも ペンネ オリーブ油 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン トマト パセリ バジル にんにく	600 21.8	734 26.2
30 水	牛乳 ごはん ピリから豚じゃが おかかあえ	牛乳 豚肉 厚あげ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キムチ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー	603 22.5	710 25.7
31 木	牛乳 ミルクパン ちゅうかスープ とり肉のカレーあげ ハロウィンデザート	牛乳 豚肉 かまぼこ とり肉	ミルクパン はるさめ 油 でんぷん 小麦粉 ハロウィンデザート	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ	722 32.1	844 35.6

献立担当 河野

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

11月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。

ご参加をお待ちしています。

【日時】 11月26日（火） 11時～

【献立】 コッペパン 牛乳 肉団子スープ 豚肉のバーベキュー炒め 日出かぼちゃプリンタルト

【給食費】 1名につき270円

【申し込み方法】 電話 72-7785（給食センター）にて受け付けます。

※ 献立表やInstagramにて、詳細は毎月お知らせします。

