



2025年10月献立表

小学校
3・4
年

中学校



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



ホームページ



Instagram

献立担当 渡邊

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 水	牛乳 ごはん もずくスープ 塩サバ かおり和え	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ 塩さば	米	にんじん えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり 青じそ	621 32.4	708 35.0
2 木	牛乳 パンパン ラビオリスープ コロッケ	牛乳 ベーコン 牛肉(コロッケ)	コッパパン ラビオリ じゃがいも・パン粉(コロッケ) 油	パン たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	622 21.1	732 24.7
3 金	牛乳 麦ごはん こうや豆腐の煮物 りんご 塩のり	牛乳 鶏肉 高野豆腐 えび うずら卵 野菜つみれ 塩のり	米 麦 油 砂糖	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん りんご	607 25.7	716 29.3
6 月	牛乳 ごはん おじゃかもちスープ 大豆とじゃこのあまから揚げ お月見だんご	牛乳 豚肉 ちりめん 日出町産大豆	米 おじゃかもち でんぶん 油 砂糖 しょうしん粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ	645 23.1	749 26.2
7 火	牛乳 黒砂糖パン ポトフ とり肉のピザ焼き	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん きゃべつ ブロッコリー ピーマン	625 30.1	774 36.3
8 水	牛乳 すくなめゆかりごはん けんちんうどん ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ひじき ハム	米 うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ えだまめ きゅうり コーン	636 21.7	754 25.0
9 木	牛乳 おさつパン 肉団子のトマトスープ スクランブルエッグ チーズ	牛乳 卵 ウィンナー 鶏肉・豚肉(ミートボール) スクランブルエッグ チーズ	コッパパン さつまいも 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト パセリ アスパラガス	613 26.4	743 31.2
10 金	牛乳 ごはん かにかまスープ ヤンニョムチキン	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	きゃべつ にんじん えのきたけ ねぎ	682 28.4	805 33.1
14 火	牛乳 ミルクパン 中華スープ 春巻き	牛乳 鶏つくね えび イカ 鶏肉(春巻き)	ミルクパン ビーフン 油 小麦粉・春雨(春巻き)	えのきたけ ほうれん草 にんじん 根深ねぎ たまねぎ・キャベツ・もやし・た けのこ(春巻き)	609 25.5	722 30.3
15 水	牛乳 ごはん ぶたじゃが みかん ひじきと小松菜のあえ物	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃ く さやいんげん みかん こ まつな	629 22.7	736 26.0
16 木	牛乳 黒砂糖パン 日出町のポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 日出町産大豆 ハム	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	618 28.1	767 33.7
17 金	牛乳 ごはん さつま汁 ブリのそぼろ丼	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ブリ 卵	米 さつまいも 砂糖 油	だいこん にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ しょうが ねぎ	646 26.4	764 30.3
20 月	牛乳 ごはん なめこ汁 切り干し大根のあまから丼	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぶん	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ 切干しだいこん	600 25.8	708 29.6

十五夜

野菜たっぷり給食

10/2

野菜たっぷり給食

野菜たっぷり給食では、**150g**の
野菜がとれるようになっています。
野菜には、ビタミンや食物繊維が
含まれ、体やおなかの調子を整えて
くれる働きがあります。不足しがちな
食べ物なので、意識してとるように
しましょう。

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20日(木) 11時～
【献立】 揚げパン 牛乳 日出町産豚肉のポトフ
大分県産卵のオムレツ～野菜ソースがけ～
【給食費】 1名につき**316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。

