2025年10月献立表

ごはん ぶたじゃが みかん

牛乳 17 ごはん さつま汁 ブリのそぼろ丼

牛乳 20 ごはん おめこ汁

ひじきと小松菜のあえ物

切り干し大根のあまから丼

食育の日

| 16 | 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

ブリ 卵

厚揚げ ひじき

牛乳 豚肉 ベーコン 日出町産大豆 ハム

牛乳 豚肉 油揚げ みそ

牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉 鶏肉 米 油 じゃがいも

黒砂糖パン じゃがいも

マカロニ ノンエッグマヨネーズ

砂糖ごま

米 さつまいも 砂糖 油

米 砂糖 でんぷん

15 水 献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラム にのせています。 ぜひ見てくださいね。





献立担当 渡邊

3 · 4 中学校

							<u> </u>	ホームページ インスタグラム 年				
日		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 (㎞) たんぱく質(g)		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 (畑) たんぱく質(g)
1 水	牛乳 ごはん もずくスープ なおり和え	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ 塩さば	*	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	21 火	牛乳 コッペパン ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム	コッペパン スパゲティ 油	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト にんにく きゃべつ きゅうり コーン	629 770 28.0 33.7
2 木		牛乳 ベーコン 牛肉(コロッケ)	コッペパン ラビオリ じゃがいも・パン粉(コロッケ) 油	パイン たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	622 21.1	732 24.7	22 水	牛乳 ごはん すまし汁 ホキフライ おかか和え	牛乳 鶏肉(つくね) かまぼこ とうふ わかめ かつお節 ホキ・青さ(ホキフラ	米 油 パン粉(ホキフライ) 里芋(つくね) ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ ブロッコリー カリフラワー れんこん・ごぼう(つくね)	619 711 26.0 28.6
3	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	23 木	牛乳 黒砂糖パン 卵とほうれん草のスープ ジャーマンボテト かぼすヨーグルト	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー ヨーグルト	黒砂糖パン パン粉 じゃがい も 油	ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリかぼす	615 750 25.5 30.3
6月	牛乳 ごはん おじゃがもちスープ 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 おじゃがもち でんぷん 油 砂糖 じょうしん粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ	645 23.1	749 26.2	24 金	牛乳 押麦ごはん カレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 八ム	米 押麦 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり きゃべつ コーン	652 771 21.4 24.6
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	27 月	牛乳 ごはん 麻婆大根 ごまドレサラダ	牛乳 とうふ 豚肉 みそ ささみ	米 油 ごま油 でんぷん 油 ごま	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	622 738 26.3 30.1
8	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	28 火	牛乳 せわりパン タイピーエン セルフツナ卵サンド(具)	牛乳 豚肉 かまぼこ まぐろ 卵	コッペパン はるさめ ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ねぎ きゅうり	601 737 26.4 31.6
9	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 ウインナー 鶏肉・豚肉(ミートボール) チーズ	コッペパン 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	29 水	牛乳 ごはん ぶた汁 ブリの照り焼き きゅうりのかりこりづけ	牛乳 豚肉 油揚げみそ ブリ		にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きゅうり しょうが	653 748 28.7 31.4
10	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 でんぷん 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	30 木	牛乳 ミルクパン 野菜スープ ハムカツ コロコロソテー	牛乳 ベーコン 豚肉(ハムカツ) ウィンナー	ミルクパン じゃがいも 油 バター パン粉(ハムカツ)	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン えだまめ	632 759 25.5 30.0
14 火	牛乳 4 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	31 金	牛乳 ごはん ハヤシライス さっぱりサラダ かぼちゃムース	牛乳 豚肉 まぐろ	米 油 黒砂糖 かぼちゃムース	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゃべつ	666 778 21.1 24.2

736 26.0

767 33.7

764 30.3

708 29.6

618 28.1

646 26.4

600 25.8

たまねぎ にんじん こんにゃ く さやいんげん みかん こ

だいこん にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ しょうが ねぎ

なめこ にんじん たまねぎ ねぎ 切干しだいこん

たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン 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。茶 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。