



2026年10月献立表

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木	牛乳 ミルクパン 野菜スープ ハンバーグケチャップソースがけ マッシュポテト	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 豚肉	ミルクパン 砂糖 じゃがいも バター	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	638 28.0	804 35.1
2金	牛乳 少なめごはん 豚汁 ★さんまの唐揚げかぼす添え	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 煮干し さんま	米 米粉 押麦 じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ かぼす	668 26.1	760 29.6
5月	牛乳 ごはん うま煮 なっとうみそ 焼きのり	牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 豚肉 麦みそ のり	米 油 じゃがいも 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ しそ	659 27.4	734 30.9
6火	牛乳 黒砂糖パン 鮭のクリームシチュー ひじきサラダ	牛乳 鮭 ベーコン 粉チーズ 脱脂粉乳 ひじき まぐろ(油漬)	黒砂糖パン じゃがいも 生クリーム 油 砂糖 ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	615 26.7	759 32.1
7水	牛乳 すくなめゆかりごはん けんちんうどん ちくわのいそべ揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ あおのり(素干し)	米 うどん 小麦粉 油	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	675 26.2	801 30.3
8木	牛乳 背割りコッペパン ABCスープ チリコンカン ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 日出町産大豆 赤いんげんまめ 粉チーズ	コッペパン じゃがいも パスタ 油 砂糖	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ にんにく トマト ブルーベリーゼリー	603 29.0	730 34.9
9金	牛乳 ごはん ★しし肉カレー フルーツヨーグルト	牛乳 いのしし肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも 生クリーム 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご 黄桃 みかん もも パイン りんご	669 21.4	789 24.5
13火	牛乳 コッペパン かぼちゃのスープ 鮭フライ	牛乳 ベーコン サケ	コッペパン バター 米粉 生クリーム 油	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	652 28.4	768 32.2
14水	牛乳 ごはん ★冠地鶏のすきやき いそ風味あえ 早生みかん	牛乳 冠地鶏 焼き豆腐 ひじき	米 油 でんぷん 砂糖 黒砂糖	にんじん はくさい 根深ねぎ だいこん えのきたけ こんにゃく こまつな きゅうり 早生みかん	631 21.8	741 25.0
15木	牛乳 おさつパン ミネストローネ スクランブルエッグ	牛乳 豚肉 ウィンナー 卵	コッペパン さつまいも、 砂糖 マカロニ オリーブ油 油	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト セロリ にんにく アスパラガス	611 25.8	748 30.9
16金	牛乳 ごはん 八宝菜 春巻き	牛乳 豚肉 イカ えび うずら卵 かまぼこ 春巻き	米 でんぷん 油 ごま油	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	689 27.4	788 31.1
19月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 高菜と茎わかめの油炒め	牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ 茎わかめ しらす干し	米 油 ごま油 でんぷん ごま	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 高菜漬け	600 26.0	710 29.8
20火	牛乳 ミルクパン パンネのミートソース コールスローサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	ミルクパン パンネ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん えだまめ ぶなしめじ にんにく とまと きゃべつ きゅうり コーン	601 29.0	740 35.1



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

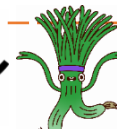
献立担当 二宮

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)	
21水	牛乳 ごはん ★にら入り豚じゃが 彩り野菜のたまごやき	牛乳 豚肉 厚揚げ 彩り野菜のたまごやき	米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん にら こんにゃく	667 24.0	786 27.8
22木	牛乳 黒砂糖パン カレーポトフ 牛肉コロッケ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー ハム	黒砂糖パン コロッケ 油	たまねぎ かぶ だいこん にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり コーン	682 25.6	810 30.0
23金	牛乳 ごはん 豚肉と白菜の塩こうじスープ さばのゆずみそ煮	牛乳 豚肉 昆布 サバ みそ	米 油 ごま油	はくさい だいこん にんじん 根深ねぎ	614 24.8	723 28.6
26月	牛乳 ごはん 根菜のみそ汁 さんまのかんろ煮 かぼすあえ	牛乳 油揚げ 米みそ 麦みそ サンマ	米 じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり かぼす	601 22.8	690 24.6
27火	牛乳 コッペパン つくねとキャベツのスープ 大学いも バター	牛乳 鶏つくね	コッペパン はるさめ ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま ホイップバター	にんじん きゃべつ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	609 19.7	744 23.8
28水	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 ナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 エビ イカ かまぼこ うずら卵 ささみ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 もやし	639 30.1	755 34.8
29木	牛乳 コッペパン 和風きのこスパゲティ じゃがチーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	コッペパン スパゲティ 油 オリーブ油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな コーン パセリ	600 25.6	733 30.5
30金	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ ドライカレー パンブキンパバロア	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	米 油 砂糖	コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが	675 25.4	785 29.2



おいいた
おいしいモン
きゅうしょく



今月も、大分県から「かぼす・イノシシ肉・冠地鶏・にら」
を無償提供していただきます。お楽しみに！

野菜たっぷりメニュー



1食で150g以上野菜がとれるメニューです。
22日(木) カレーポトフ 牛肉コロッケ グリーンサラダ

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18日(水) 11時～
【献立】 押麦ごはん 冠地鶏の親子煮 ゆかりあえ みかん
【給食費】 1名につき360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。

おいいた
おいしいモン
きゅうしょく

