



9月 きゅうしょくこんだて表



別府市学校給食センター (B)

はし	日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱やかになる	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) 小学生	エネルギー (kcal) 中学生	
★	2	月	ごはん		ホキの野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 お祝いのり	牛乳,ホキ,油揚げ,みそ 味付けのり	米,片栗粉,油 三温糖,ごま油	玉ねぎ,人参,えのきたけ だけのこ,大根,かぼちゃ ネギ	600kcal	715kcal	
★	3	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 わかめのすまし汁 ひじきと大豆のふりかけ	牛乳,鶏肉,厚揚げ,豆腐 わかめ,大豆粉,かまぼこ, ひじき	米,油,じゃがいも 三温糖,ごま	こんにゃく,玉ねぎ,人参 枝豆,えのきたけ,ネギ	642kcal	788kcal	
	4	水	コッペパン		タンドリーチキン オニオンスープ ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,じゃがいも 油,米粉	玉ねぎ,コーン,パセリ ブロッコリー,きゅうり	527kcal	630kcal	
★	5	木	ごはん		別府地獄揚げ 白玉汁 野菜の浅漬け	牛乳,鶏肉	米,片栗粉,油,三温糖 ごま油,ごま,白玉団子, 上白糖	ごぼう,人参,きゅうり こんにゃく,ネギ,大根 キャベツ,カボス果汁	645kcal	781kcal	
	6	金	黒砂糖パン		ポークビーンズ ツナと小松菜のサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン, 大豆,ツナ	黒砂糖パン,じゃがいも 油,三温糖,ごま,ごま油	玉ねぎ,人参,枝豆,小松菜 トマト缶,キャベツ コーン缶,カボス果汁	592kcal	752kcal	
	9	月	コッペパン		ソースハンバーグ コンソメスープ ひじきサラダ	牛乳,牛肉,豚肉,豆腐, ひじき,ささみ,ベーコン	コッペパン,パン粉, 三温糖,マカロニ, マヨネーズ	玉ねぎ,人参,キャベツ パセリ,きゅうり,コーン	581kcal	734kcal	
★	10	火	ごはん		トリニータ丼 のっぺい汁 お芋の大福 (豆乳クリーム入り)	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ	米,片栗粉,油,三温糖 ごま油,里芋,大福 さつまいも	にら,大根,人参 こんにゃく,乾しいたけ, ネギ	705kcal	839kcal	
	11	水	ごはん		ポークカレー フルーツ和え	牛乳,豚肉,チーズ	米,油,じゃがいも ゼリー	人参,玉ねぎ,枝豆 パン缶,もも缶 みかん缶	607kcal	745kcal	
★	12	木	ごはん		さんまの梅煮 なめこの味噌汁 きゅうわかめの炒め物	牛乳,さんま,鶏肉,油揚げ 厚揚げ,みそ,きゅうわかめ	米,三温糖,片栗粉 油,ごま油	梅びしお,こんにゃく 人参,玉ねぎ,なめこ,ネギ	693kcal	841kcal	
★	13	金	ごはん		とりの塩こうじ焼き 冬瓜の中華スープ 切り干大根の和え物	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,ごま油,三温糖	冬瓜,人参,しめじ ネギ,小松菜,切干大根	569kcal	686kcal	
	16	月	敬老の日								
	17	火	コッペパン		豆乳シチュー 元気サラダ お月見ゼリー	牛乳,鶏肉,豆乳,ハム 塩昆布,鯉節	コッペパン,油,じゃがいも 三温糖,ゼリー	玉ねぎ,人参,しめじ 枝豆,キャベツ,きゅうり トマト缶,コーン缶 カボス果汁	568kcal	708kcal	
★	18	水	少なめ ごはん		ちりめんのかき揚げ 五目うどん 入葉みそ	牛乳,ちりめん,鶏肉 油揚げ,豚肉,みそ	米,中力粉,油 三温糖	玉ねぎ,ごぼう,人参 ネギ,乾しいたけ,大葉	615kcal	800kcal	
★	19	木	ごはん		とり肉とれんこんの甘辛いため もずく入りたまごスープ	牛乳,鶏肉,厚揚げ,たまご もずく,かまぼこ	米,油,三温糖 ごま油,片栗粉	れんこん,ネギ,人参 にら	533kcal	643kcal	
	20	金	ミルクパン		タラのマーマレードソース ミネストローネ グリーンサラダ	牛乳,タラ,ウインナー チーズ	ミルクパン,油, マーマレード 片栗粉,じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,人参 トマト缶,パセリ, ブロッコリー,きゅうり	645kcal	819kcal	
	23	月	振替休日								
★	24	火	ごはん		いわしの蒲焼き 和風汁 ゆかり和え	牛乳,イワシ,鶏肉,豆腐	米,油,三温糖,ごま,片栗粉	人参,白菜,ネギ,キャベツ	589kcal	693kcal	
	25	水	コッペパン		とりのコーンフレーク焼き ABCスープ コーンサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,マヨネーズ コーンフレーク, じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,人参,パセリ ブロッコリー,コーン缶	580kcal	728kcal	
	26	木	ごはん		ポークハヤシ ポテトサラダ	牛乳,豚肉,ハム	米,油,じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ,人参,しめじ トマト缶,きゅうり	643kcal	789kcal	
★	27	金	ミニ コッペパン		焼きビーフン 白菜と肉団子のスープ いちごジャム	牛乳,豚肉,イカ,エビ つくね	コッペパン,ビーフン 油,ごま油,いちごジャム	キャベツ,もやし,人参 きくらげ,ネギ,白菜 玉ねぎ	542kcal	698kcal	
	30	月	キムタク ごはん		中華風たまごスープ 梨入りフルーツポンチ	牛乳,ベーコン,豚肉 かまぼこ,たまご	米,ごま油,片栗粉 三色ゼリー,白玉団子	キムチ,だけのこ,しめじ えのきたけ,ネギ,なし パン缶,もも缶 レモン果汁,大根	528kcal	654kcal	

〔注〕都合により献立を変更する場合があります。★の日はおはしを持ってきて下さい。

☆の日は、スプーンも付きますが、おはしを持ってくると食べやすいです。

