



10月 きゅうしょくこんだて表 2024年

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	熱や力になる	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		
★	1	火	ごはん		大根とひき肉の炒め物 えびとチンゲン菜のスープ	牛乳, 豚ひき肉, 厚揚げ, えび	米, 油, 三温糖, かたくり粉, はるさめ, ごま油	だいこん, もやし, にんじん, チンゲン菜, 白ねぎ	544kcal	661kcal		
★	2	水	ごはん		とりの照り焼き すまし汁 野菜のおかか和え	牛乳, 鶏肉, 豆腐, かつお節	米, 三温糖, かたくり粉	えのき, にんじん, 白ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	551kcal	664kcal		
★	3	木	ごはん		トンカツ じゃがいものみそ汁 キャベツの和風サラダ とんかつソース	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, マヨネーズ, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも	にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	653kcal	793kcal		
	4	金	黒糖パン		ブラウンシチュー チーズサラダ	牛乳, 豚肉, チーズ, ハム	黒糖パン, 油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ, マッシュルーム, キャベツ, コーン缶, きゅうり	594kcal	759kcal		
	7	月	コッペパン		チリコンカン コンソメスープ さつまいもチップス	牛乳, 大豆, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, トマトピューレ	571kcal	712kcal		
	8	火	コッペパン		スパニッシュオムレツ ミネストローネ 花野菜サラダ	牛乳, たまご, ベーコン, ウィンナー, チーズ	コッペパン, マヨネーズ, じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶, パセリ, フロッキー, カリフラワー	600kcal	758kcal		
★	9	水	ごはん		韓国風豚じゃが キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, ブルーベリーゼリー	こんにゃく, 玉ねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, しめじ, ねぎ	678kcal	821kcal		
★	10	木	ごはん		チンジャオロースー 中華スープ	牛乳, 牛肉, ベーコン, 牛肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	玉ねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, キャベツ, 乾しいたけ, ねぎ, たけのこ	612kcal	754kcal		
★	11	金	ごはん		かぼす風味のしょうが焼き かきたま汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, たまご	米, 油, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, キャベツ, かぼす果汁, えのき, にんじん, ねぎ	554kcal	675kcal		
	14	月	スポーツの日									
★	15	火	ごはん		豚肉のみそ焼き せんべい汁 もやしの梅和え	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉	米, 三温糖, 油, 汁用せんべい, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, こんにゃく, 白ねぎ, もやし, きゅうり, 梅ひしお	585kcal	714kcal		
	16	水	コッペパン		デミハンバーグ やさいのポタージュ ひじきとコーンのソテー	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆腐, 鶏肉, ベーコン, 干ひじき	コッペパン, マヨネーズ, パン粉, 三温糖, パター, じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, パセリ, こまつな, コーン	678kcal	865kcal		
★	17	木	ごはん		赤魚の南蛮漬け スタミナみそ汁	牛乳, 赤魚, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 油, 三温糖, ごま油	玉ねぎ, にんじん, 赤ピーマン, はくさい, たけのこ, こまつな, しめじ	586kcal	697kcal		
	18	金	ミルクパン		とり肉のチーズ焼き パンプキンスープ フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, チーズ	ミルクパン, バター	かぼちゃ, 玉ねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, コーン缶	568kcal	720kcal		
	21	月	運動会振替休日									
★	22	火	ごはん		ブルコギ 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, たまご	米, 油, 三温糖, ごま油, ごま, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, もやし, にら, コーンクリーム缶, コーン, ねぎ	549kcal	667kcal		
★	23	水	ごはん		鶏肉の酢豚風 もずくスープ	牛乳, 鶏肉, もずく, 豆腐	米, かたくり粉, 薄力粉, 油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, えだまめ, えのき, ねぎ	590kcal	720kcal		
★	24	木	ごはん		チーズタッカルビ 五目スープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 豚肉	米, 三温糖, 油, ごま油	キャベツ, 玉ねぎ, キムチ, もやし, にんじん, はくさい, ねぎ	526kcal	640kcal		
★	25	金	ごはん		プリの照り焼き けんちん汁 こんぶ和え	牛乳, ぶり, 豚肉, 豆腐, 塩昆布	米, かたくり粉, 三温糖, 油, さといも	こんにゃく, にんじん, 乾しいたけ, こまつな, ねぎ, きゅうり, キャベツ	639kcal	762kcal		
	28	月	ミニ米粉パン		トマトクリームパンネ 大根コンソメスープ	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, 生クリーム, ベーコン	米粉パン, ペンネ, オリーブ油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, パセリ, だいこん, トマト缶	517kcal	673kcal		
☆	29	火	かぼちゃ蒸しパン		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆, チーズ, ベーコン	ホットケーキミックス粉, 上白糖, 油, スパゲティ, 三温糖, じゃがいも	かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ, クリンピース, トマト缶, キャベツ, パセリ	527kcal	643kcal		
	30	水	ごはん		ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, チーズ, ツナ缶, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ, キャベツ, コーン缶	697kcal	847kcal		
★	31	木	ごはん		いわしのおろし煮 さつまいものみそ汁 きんぴら	牛乳, いわし, 豆腐, みそ, 豚肉	米, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, 油, ごま	だいこん, にんじん, こまつな, ごぼう, しらたき, さやいんげん	605kcal	735kcal		

〔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。

