



11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	金	遠足									
	4	月	振替休日 (文化の日)									
★	5	火	ごはん		たっぷり野菜のポークソテー じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	米、三温糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、もやし、黄ピーマン、大根、にんじん、ねぎ	586kcal	707kcal		
	6	水	コッペパン		スコッチエッグ ポトフ ケチャップ	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、たまご、ウインナー	コッペパン、パン粉、油、さつまいも	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、しめじ	558kcal	710kcal		
★	7	木	ごはん		鮭の塩焼き 野菜のちゅんちゅん炒め わかめスープ	牛乳、鮭、鶏肉、わかめ、みそ	米、三温糖、油、バター、ごま油、マロニー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	517kcal	666kcal		
	8	金	小麦ごはん		ソイカレー 福神和え シュークリーム	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ	米、押麦、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、シュークリーム	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、福神漬、きゅうり	666kcal	846kcal		
	11	月	黒糖パン		ささみのレモンソース ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ	黒糖パン、片栗粉、油、上白糖、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、パセリ、レモン果汁	636kcal	797kcal		
★	12	火	ごはん		さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 ベーコンと白菜の和風スープ	牛乳、さば、ベーコン、ひじき、鶏肉、みそ	米、三温糖、片栗粉、油	白菜、玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ	619kcal	744kcal		
★	13	水	ごはん		豚じゃが 小松菜のみそ汁 塩のり	牛乳、豚肉、厚揚げ、油揚げ、豆腐、みそ、のり	米、油、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん、えだまめ、ごまつな、だいこん、ねぎ、こんにゃく	616kcal	794kcal		
★	14	木	ごはん		ピピンバ 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、かまぼこ	米、油、三温糖、ごま油、ごま、春雨、杏仁豆腐	にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ、えのき、ねぎ、ぜんまい	601kcal	718kcal		
	15	金	研究会									
★	18	月	ごはん		おろしつくね 小松菜のごま和え 根菜の和風スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ひじき	米、ごま、三温糖、片栗粉、ごま油	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、ごまつな、もやし	582kcal	745kcal		
	19	火	コッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉	コッペパン、油、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、えだまめ、ブロッコリー、きゅうり	554kcal	700kcal		
★	20	水	ごはん		とり天 ちりめんの甘酢和え うましお鍋	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ちりめん	米、薄力粉、マヨネーズ、油、ごま、三温糖	白菜、にんじん、乾しいたけ、えのき、ごまつな、キャベツ	642kcal	824kcal		
★	21	木	ごはん		さんまの四川風 糸寒天の中華サラダ もずくのかきたま汁	牛乳、さんま、もずく、たまご、寒天	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	えのき、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ	585kcal	782kcal		
	22	金	ミニ米粉パン		キャラメルポテト ツナサラダ ラビオリスープ	牛乳、ベーコン、ツナ、ラビオリ (具)	米粉パン、さつまいも、油、砂糖、バター、砂糖、バター、油、ラビオリ (皮)	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、きゅうり	558kcal	714kcal		
	25	月	コッペパン		ドライカレー キャベツとポテトのスープ ヨーグルト	牛乳、大豆、牛肉、豚肉、ベーコン、ヨーグルト	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも	玉ねぎ、コーン、トマト缶、キャベツ、にんじん	613kcal	756kcal		
★	26	火	ごはん		フーヨーハイ かりこりきゅうり キムチみそ汁	牛乳、卵、豆腐、油揚げ、魚のすり身 (タラ・ホキ) みそ	米、マヨネーズ、上白糖、片栗粉、ごま油、ごま、三温糖	白ねぎ、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、キムチ、きゅうり	539kcal	659kcal		
	27	水	コッペパン		ハムカツ 白菜のクリームスープ コールスローサラダ	牛乳、ハム、鶏肉、チーズ	コッペパン、薄力粉、パン粉、油、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、白菜、キャベツ、きゅうり	629kcal	800kcal		
★	28	木	ごはん		厚揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳、厚揚げ、豚肉、ちくわ、ささみ	米、油、片栗粉、春雨、三温糖、ごま、ごま油	たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、えだまめ、きゅうり	569kcal	697kcal		
★	29	金	少なめ わかめごはん		鶏南うどん ツナ和え	牛乳、わかめ、鶏肉、油揚げ、ツナ	米、うどん、麵、油、三温糖、マヨネーズ	ごぼう、白ねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	593kcal	719kcal		

〔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。

