



10月 きゅうしょくこんだて表(B)

2025年 別府市学校給食センター

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	水	ごはん		あげ豆腐の肉みそがけ せんべい汁 きゅうりの梅おほかあえ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、 鶏肉、かつお節	米、油、砂糖、かたくり 粉、汁用せんべい	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 大根、こんにゃく、白ねぎ、 きゅうり、梅びしお	680kcal	799kcal
★	2	木	ごはん		しょうが焼き スタミナみそ汁 もやしのナムル	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、 みそ	米、砂糖、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、たけ のこ、小松菜、しめじ、もやし	569kcal	678kcal
	3	金	コッペパン		鮭のクリームシチュー ブロッコリーペペロン お月見ゼリー	牛乳、さけ、ベーコン	コッペパン、じゃがいも、 油、オリーブ油、ゼリー	玉ねぎ、にんじん、枝豆、ブ ロッコリー	598kcal	753kcal
	6	月	ミルクパン		スパイシーチキン パンプキンポタージュ ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉	ミルクパン、バター、 ドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじ ん、パセリ、ブロッコリー、 きゅうり	616kcal	781kcal
★	7	火	ごはん		かぼす風味の肉野菜炒め 秋野菜のみそ汁	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	米、油、砂糖、かたくり 粉、さつまいも	玉ねぎ、キャベツ、かぼす 果汁、しめじ、にんじん、大 根、ねぎ	579kcal	725kcal
★	8	水	ごはん		いわしのおろし煮 ベーコンと白菜の和風スープ ひじきの炒め煮	牛乳、いわし、ベーコン、 ひじき、鶏肉	米、砂糖、かたくり粉、油	大根、はくさい、玉ねぎ、に んじん、白ねぎ、ごぼう、枝 豆	566kcal	670kcal
☆	9	木	かぼちゃ 蒸しパン		なす入りボロネーゼ 野菜スープ	牛乳、豚肉、牛肉、大豆、 チーズ、鶏肉	蒸しパン粉、上白糖、油、 スパゲッティ、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉ね ぎ、なす、グリーンピース、ト マト缶、キャベツ、パセリ	520kcal	637kcal
	10	金	コーンバター ライス		シュクメルリ（ジョージア風シチュー） 小松菜サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム	米、バター、油、じゃがいも、 ゼリー、ドレッシング	コーン、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、枝豆、小松菜、きゅ うり	585kcal	718kcal
	13	月	スポーツの日							
★	14	火	コッペパン		わかめうどん ツナ和え 一食バター	牛乳、鶏肉、わかめ、油揚げ、 ツナ	コッペパン、うどん、ごま、 砂糖、ごま油、バター	乾しいたけ、にんじん、白 ねぎ、小松菜、キャベツ、 コーン、かぼす果汁	514kcal	637kcal
★	15	水	ごはん		さんまの四川風 五目スープ 糸寒天のサラダ	牛乳、さんま、豚肉、寒天	米、油、砂糖、ごま油、ごま、 米粉	えのきだけ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、きくらげ、 きゅうり	670kcal	774kcal
★	16	木	ごはん		とり天 じゃがもち入りみそ汁 ちりめんのかぼす和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、 みそ、ちりめん	米、マヨネーズ、小麦粉、 油、ごま、砂糖、じゃがもち	大根、にんじん、ねぎ、小松 菜、きゅうり、かぼす果汁	660kcal	809kcal
	17	金	コッペパン		ハンバーグトマトソース コンソメスープ コーンサラダ	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、 おから、ベーコン	コッペパン、パン粉、バター、 砂糖、じゃがいも、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、トマト 缶、キャベツ、ブロッコリー、 コーン	555kcal	729kcal
★	20	月	運動会の振替休み							
★	21	火	ごはん		トンカツ 大根のみそ汁 キャベツの和風サラダ 一食ソース	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 みそ	米、マヨネーズ、小麦粉、 パン粉、油、ドレッシング	にんじん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、大根	653kcal	798kcal
	22	水	コッペパン		チリコンカン 野菜ポタージュ	牛乳、大豆、牛肉、豚肉	コッペパン、油、バター、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、コーン、 アスパラガス	584kcal	740kcal
	23	木	ごはん		おおいとわぎゅう 大分和牛カレー 福神和え 抹茶プリン	牛乳、牛肉、チーズ	米、油、じゃがいも、ごま 油、プリン	にんじん、玉ねぎ、枝豆、福 神漬、きゅうり	694kcal	848kcal
★	24	金	黒砂糖パン		もち米しゅうまい 野菜たっぷりフォー	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼ こ	黒砂糖パン、かたくり 粉、砂糖、ごま油、ビーフ ン、もち米	玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、もやし、きくらげ、チン ゲンツアイ	586kcal	746kcal
★	27	月	ごはん		筑前煮 豚バラ大根スープ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、さつ ま揚げ、豚肉	米、油、里いも、砂糖、ご ま油	こんにゃく、ごぼう、にん じん、いんげん、大根、白ね ぎ、えのきだけ	614kcal	713kcal
	28	火	コッペパン		秋味シチュー ひじきサラダ	牛乳、鶏肉、ひじき、ささ み	コッペパン、油、さつまいも、 砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、きゅうり、 コーン	569kcal	727kcal
★	29	水	ごはん		ぶりの照り焼き 里いものみそ汁 小松菜の和え物	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ	米、かたくり粉、油、砂 糖、里いも	大根、にんじん、白ねぎ、は くさい、小松菜、もやし	635kcal	760kcal
★	30	木	ごはん		ビビンバ わかたまスープ 冷凍ムース	牛乳、牛肉、わかめ、たま ご	米、油、砂糖、ごま油、ご ま、かたくり粉、ムース	切干大根、にんじん、ほう れん草、えのきだけ、ねぎ	677kcal	815kcal
	31	金	遠足							

〔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。

☆の日にはスプーンがつきますが、はしがあると食べやすいメニューです。

