



11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
	3	月	 文化の日							
★	4	火	ごはん		かんこくふう ふた 韓国風豚じゃが みそ汁 青りんごゼリー	牛乳,豚肉,厚揚げ,わかめ,みそ	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま油,ゼリー	こんにゃく,玉ねぎ,にんじん,枝豆,キャベツ,大根,ねぎ	667kcal	801kcal
★	5	水	ごはん		すき焼き風煮 ごま酢和え 一食塩のり	牛乳,牛肉,豆腐,塩のり	米,油,砂糖,ごま	しらたき,にんじん,はくさい,大根,白ねぎ,小松菜,もやし	604kcal	723kcal
	6	木	コッペパン		グラタン ドラクユラスープ グリーンサラダ マーシャルピーンズ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベーコン	コッペパン,じゃがいも,油,マーシャルピーンズ,マカロニ,ドレッシング	玉ねぎ,赤ピーマン,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,トマト缶,パセリ	629kcal	762kcal
	7	金	キムタクごはん		ちゅうか 中華たまごスープ なし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,かたくり粉,ゼリー,白玉もち	キムチ,たくあん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ,なし,パイナップル,もも缶,レモン果汁	537kcal	647kcal
	10	月	ミルクパン		ホキフライ ミネストローネ イタリアンサラダ 一食タルタルソース	牛乳,ホキ,ウィンナー,チーズ	ミルクパン,マヨネーズ,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,タルタルソース,ドレッシング	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶,パセリ,きゅうり,コーン	635kcal	803kcal
★	11	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ あんにんどうふ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,厚揚げ,鶏肉,わかめ	米,ごま油,砂糖,かたくり粉,マロニー,杏仁豆腐	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,えのきたけ,ねぎ	590kcal	694kcal
★	12	水	ごはん		さばの煮つけ 沢煮焼 いんげんのひじき和え	牛乳,さば,豚肉,油揚げ,ひじき	米,砂糖,かたくり粉	大根,にんじん,乾しいたけ,ごぼう,白ねぎ,いんげん	654kcal	769kcal
	13	木	ミニコッペパン		大学いも ラビオリスープ ツナサラダ みかんジャム	牛乳,ラビオリ,ベーコン,ツナ	コッペパン,さつまいも,油,ごま,砂糖,ジャム,ドレッシング	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,ブロッコリー	592kcal	735kcal
	14	金	むぎごはん		チキンソイカレー マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳,鶏肉,ツナ,大豆,チーズ,ヨーグルト	米,麦,じゃがいも,マカロニ,マヨネーズ,オリブ油	玉ねぎ,にんじん,枝豆,きゅうり,コーン	689kcal	880kcal
★	17	月	ごはん		フーヨーハイ タンタン春雨スープ ピリ辛きゅうり	牛乳,たまご,魚すり身,豚肉,みそ	米,マヨネーズ,油,砂糖,かたくり粉,春雨,ごま油,ごま	白ねぎ,にんじん,もやし,チンゲンツアイ,乾しいたけ,きゅうり	610kcal	744kcal
★	18	火	ごはん		サバのカレー竜田 和風汁 昆布和え	牛乳,さば,鶏肉,豆腐,塩昆布	米,かたくり粉,油,砂糖	にんじん,はくさい,ねぎ,キャベツ	593kcal	720kcal
☆	19	水	コッペパン		焼きビーフン 肉団子スープ 黒豆きなこクリーム	牛乳,豚肉,いか,えび,かまぼこ,つくね	コッペパン,ビーフン,油,ごま油,黒豆きなこ,クリーム	キャベツ,もやし,にんじん,きくらげ,ねぎ,ほうれん草,玉ねぎ,たけのこ	644kcal	800kcal
★	20	木	ごはん		とりの照り焼き のっぺい汁 やさいのおかか和え	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ,かつお節	米,砂糖,かたくり粉,里いも	大根,にんじん,こんにゃく,白ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ	548kcal	658kcal
	21	金	黒砂糖パン		ポークピーンズ ヨーグルト和え おさつチップス	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,ヨーグルト	黒砂糖パン,じゃがいも,油,砂糖,さつまいも,チップス	玉ねぎ,にんじん,枝豆,トマト缶,みかん缶,もも缶,パイナップル,ナタデココ	614kcal	766kcal
		月	 振替休日							
★	25	火	ごはん		アジフライ 豚汁 キャベツのゆかり和え 1食ソース	牛乳,あじ,豚肉,油揚げ,みそ	米,マヨネーズ,小麦粉,パン粉,油	ごぼう,大根,にんじん,はくさい,こんにゃく,ねぎ,キャベツ	658kcal	792kcal
	26	水	コッペパン		トマトクリームペンネ 洋風大根スープ いちごジャム	牛乳,ウィンナー,鶏肉,生クリーム,ベーコン	コッペパン,ペンネ,オリブ油,砂糖,ジャム	玉ねぎ,にんじん,パセリ,トマト缶,大根	582kcal	713kcal
★	27	木	ごはん		チーズタッカルビ もずくの中華スープ	牛乳,鶏肉,チーズ,もずく,豆腐,かまぼこ	米,砂糖,油,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,キムチ,えのきたけ,ねぎ	523kcal	643kcal
	28	金	米粉パン		ボルシチ コーンソテー	牛乳,牛肉,生クリーム	米粉パン,油,じゃがいも,バター	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,グリーンピース,マッシュルーム,トマト缶,コーン	551kcal	702kcal

〔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。

