



10月 きゅうしょくこんだて表(B)

*牛乳は毎日つきます

2026年 別府市学校給食センター

はし	日	曜	主食	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	木	コッペパン	スパニッシュオムレツ 大根スープ キャベツのサラダ 1食ケチャップ	牛乳、たまご、ベーコン、 ウィンナー、ささみ	コッペパン、マヨネーズ、 じゃがいも、油、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、大根、パセリ、 キャベツ、きゅうり	576kcal	728kcal	
★	2	金	ごはん	おろしハンバーグ さつまいものみそ汁 ごま和え	牛乳、牛肉、豚肉、おから、 豆腐、厚揚げ、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 砂糖、かたくり粉、さつまいも、ごま	玉ねぎ、大根、キャベツ、にんじん、 ねぎ、小松菜、もやし	608kcal	742kcal	
	5	月	ミルクパン	鮭のマッシュポテト焼き チキンスープ コーンのサラダ	牛乳、さけ、鶏肉	ミルクパン、マヨネーズ、 乾燥マッシュポテト、ドレッシング	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 パセリ、ブロッコリー、コーン	578kcal	734kcal	
★	6	火	ごはん	筑前煮 豚バラと大根のスープ	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、 しょうが	570kcal	699kcal	
★	7	水	ごはん	ポークビビンバ 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、たまご、かまぼこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま春雨、 かたくり粉	しょうが、にんにく、切干大根、 にんじん、ほうれん草、きくらげ、 小松菜	571kcal	701kcal	
★	8	木	ごはん	チキンカツ かぼちゃのみそ汁 もやしのナムル	牛乳、鶏肉、厚揚げ、わかめ、 みそ	米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、 油、ごま、砂糖、ごま油	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、もやし	640kcal	780kcal	
	9	金	黒砂糖パン	豆乳シチュー 小松菜サラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、ハム	黒砂糖パン、油、じゃがいも、 ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、しめじ、枝豆、 小松菜、きゅうり	558kcal	709kcal	
	12	月	スポーツの日							
★	13	火	ごはん	そぼろ炒め だんご汁	牛乳、牛肉、鶏肉、大豆粒、 油揚げ、みそ	米、砂糖、油、やせうま麺	にんじん、コーン、枝豆、しょうが、 ごぼう、はくさい、こんにゃく、 白ねぎ、乾しいたけ	621kcal	762kcal	
★	14	水	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	米、春雨、油、ごま油、ゼリー	にんにく、しょうが、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、にら、チンゲンツァイ	555kcal	665kcal	
	15	木	コッペパン	ジャケットポテト 野菜ポタージュ	牛乳、ベーコン、ウィンナー	コッペパン、フライドポテト、 マヨネーズ、油	コーン、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、パセリ	643kcal	821kcal	
★	16	金	ごはん	豚じゃが すまし汁 えごまふりかけ	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆腐	米、油、じゃがいも、砂糖、 えごま	しらたき、玉ねぎ、にんじん、 枝豆、えのきだけ、ねぎ	537kcal	659kcal	
★	19	月	ごはん	カボス風味のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 みそ	米、油、砂糖、かたくり粉、 じゃがいも	しょうが、ピーマン、玉ねぎ、 キャベツ、かぼす果汁、にんじん、 小松菜	581kcal	714kcal	
	20	火	米粉パン	ぎょうざのスープ 大学芋	牛乳、水餃子、かまぼこ	米粉パン、さつまいも、油、 ごま、ごま油	はくさい、にんじん、玉ねぎ、 乾しいたけ、ねぎ	573kcal	729kcal	
★	21	水	ごはん	さんまのかばやき もずくスープ 彩りきんぴら	牛乳、さんま、もずく、豆腐、 豚肉	米、油、砂糖、ごま	しょうが、えのきだけ、にんじん、 ねぎ、ごぼう、れんこん、 しらたき、いんげん	635kcal	748kcal	
	22	木	ごはん	ばくだんカレー かりこりきゅうり いちごヨーグルト	牛乳、肉団子、チーズ、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、ごま油、 ごま、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、枝豆、きゅうり	650kcal	784kcal	
★	23	金	コッペパン	もち米シュウマイ 野菜たっぷりフォー 1食バター	牛乳、豚肉、鶏肉	コッペパン、バター、もち米、 かたくり粉、砂糖、ごま油、 ビーフン	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、きくらげ、 チンゲンツァイ	570kcal	712kcal	
	26	月	コッペパン	ボルシチ マカロニサラダ	牛乳、豚肉、ツナ	コッペパン、油、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、 生クリーム	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、きゅうり、コーン	569kcal	722kcal	
★	27	火	ごはん	鶏の照り焼き のっぺい汁 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、 ごま	大根、にんじん、こんにゃく、 乾しいたけ、ねぎ、小松菜、 もやし、キャベツ、しょうが、 にんにく	584kcal	709kcal	
★	28	水	ごはん	サバのべっぴんネギ焼き みそ汁 かぼす和え	牛乳、さば、油揚げ、豆腐、 みそ	米、ごま油、砂糖、ごま	ねぎ、白ねぎ、大根、にんじん、 きゅうり、キャベツ、かぼす果汁	566kcal	688kcal	
☆	29	木	かぼちゃむしパン	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、ウィンナー、ベーコン	蒸しパン粉、砂糖、油、スパゲッティ、 オリーブ油、じゃがいも、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、トマト缶、キャベツ、 にんにく	556kcal	683kcal	
	30	金	キムタクごはん	つくねのスープ 梨入りフルーツ白玉	牛乳、ベーコン、豚肉、鶏つくね	米、ごま油、ゼリー、白玉もち	キムチ、たくあん、小松菜、 にんじん、玉ねぎ、だけのこなし、 パイナップル、もも缶、レモン果汁	555kcal	692kcal	

★の日はおはしを持ってきてください。☆の日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。

〔注〕都合により献立を変更する場合があります。給食の魚には小骨が残っている場合があります。

気を付けて食べてください。

