

11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
★	2	月	ミニコッペパン	鶏南うどん　ツナあえ　りんごジャム	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ	コッペパン,うどん麺,砂糖,油,マヨネーズ,ジャム	ごぼう,白ねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	568kcal	723kcal
	3	火	文化の日						
★	4	水	ごはん	インド風煮　酢の物　みかんゼリー	牛乳,豚肉,厚揚げ,チーズ,わかめ,魚すり身	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,枝豆,きゅうり,かぼす果汁	579kcal	697kcal
	5	木	コッペパン	ブラウンシチュー　キャベツとコーンのサラダ	牛乳,豚肉,チーズ,ツナ	コッペパン,油,じゃがいも,ドレッシング	にんじん,玉ねぎ,枝豆,しめじ,トマトピューレ,キャベツ,コーン	555kcal	705kcal
★	6	金	ごはん	揚げ鶏のユーリンチー風　チンゲン菜のスープ きゅうりの昆布あえ	牛乳,鶏肉,豚肉,塩昆布	米,かたくり粉,油,ごま油,砂糖	白ねぎ,チンゲン菜,にんじん,玉ねぎ,きゅうり	572kcal	698kcal
☆	9	月	ミニ米粉パン	ミートスパゲッティ　ベーコンと白菜のスープ	牛乳,豚肉,牛肉,大豆ミート,チーズ,ベーコン	米粉パン,スパゲッティ,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,グリンピース,トマト缶,はくさい,ほうれん草,コーン	550kcal	715kcal
★	10	火	ごはん	大分和牛のすき焼き　ごま酢あえ　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	592kcal	722kcal
★	11	水	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,油,砂糖,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,キムチ,えのきたけ,ねぎ	521kcal	637kcal
★	12	木	ごはん	ブリの照り焼き　さつまいものみそ汁 小松菜のあえ物　**～1日まるごと大分県～**	牛乳,ぶり,油揚げ,みそ	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	大根,にんじん,白ねぎ,小松菜,はくさい	649kcal	774kcal
	13	金	ミルクパン	じゃが芋とひき肉のグラタン　ジュリエンヌスープ 小魚アーモンド　**別府西中生考案メニュー**	牛乳,牛肉,チーズ,ベーコン,小魚	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ,油,アーモンド,ごま	玉ねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん	547kcal	686kcal
★	16	月	ごはん	とり天　カボスあえ 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,みそ	米,マヨネーズ,小麦粉,油,砂糖,ごま	小松菜,大根,にんじん,ねぎ,きゅうり,キャベツ,かぼす果汁	601kcal	740kcal
	17	火	コッペパン	秋味シチュー　ツナのさっぱりサラダ	牛乳,鶏肉,ツナ	コッペパン,油,さつまいも,ドレッシング	玉ねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり,ブロッコリー	530kcal	676kcal
★	18	水	ごはん	まるごと大分つくね　ゆかりあえ かきたま汁　**別府西中生考案メニュー**	牛乳,豚肉,鶏肉,おから,豆腐,ひじき,かまぼこ,たまご	米,砂糖,かたくり粉	玉ねぎ,にら,乾しいたけ,えのきたけ,にんじん,たけのこ,白ねぎ,キャベツ	546kcal	668kcal
★	19	木	ごはん	いわしのおろし煮　茎わかめの炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳,いわし,鶏肉,豆腐,豚肉,茎わかめ	米,砂糖,かたくり粉,油,ごま油	大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,しらたき	562kcal	668kcal
	20	金	背割りパン	ソースウインナー　野菜スープ スイートポテトサラダ	牛乳,ウインナー,鶏肉	コッペパン,砂糖,さつまいも,マヨネーズ,オリーブ油	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	622kcal	766kcal
	23	月	勤労感謝の日						
★	24	火	ごはん	フーヨーハイ　春雨たんたんスープ	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	白ねぎ,にんじん,もやし,チンゲンツァイ,乾しいたけ	589kcal	717kcal
★	25	水	ごはん	アジフライ　小松菜とわかめのみそ汁 ブロッコリーの梅しらすあえ　**南立石小6年生考案献立**	牛乳,あじ,わかめ,豆腐,みそ,ちりめん	米,マヨネーズ,小麦粉,パン粉,油,砂糖	小松菜,大根,にんじん,ねぎ,ブロッコリー,梅びしお	593kcal	723kcal
	26	木	黒砂糖パン	豚と大豆のトマト煮　ひじきサラダ	牛乳,豚肉,大豆,ひじき,ささみ	黒砂糖パン,じゃがいも,油,砂糖,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,枝豆,トマト缶,きゅうり,コーン	585kcal	749kcal
	27	金	ごはん	冠地鶏と大根のカレー　ヨーグルトあえ	牛乳,鶏肉,チーズ,ヨーグルト	米,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,大根,枝豆,トマトピューレ,みかん缶,もも缶,パイン缶,ナタデココ	604kcal	743kcal
	30	月	コッペパン	スパイシーチキン　ポトフ　レーズンクリーム	牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,じゃがいも,レーズンクリーム	大根,にんじん,キャベツ,パセリ	565kcal	691kcal

★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。