



令和 3年10月 学校給食予定献立表(調理場)

(アレルギー対応献立表ではありません)

別府市学校給食共同調理場

電話 24-5531

はし	日	曜	献立名		主 な 材 料			熱量kcal <small>タンパク質g</small>
					おもに血や肉になる働き	熱や力になる働き	体の調子をよくする働き	
🍴	1	金	揚げパン	牛乳 チンゲン菜の中華スープ 発芽玄米入り平つくね	牛乳 きな粉 豚肉 つくね(鶏肉)	コッペパン 油 砂糖 緑豆春雨 つくね(発芽玄米)	たけのこ 人参 チンゲン菜 乾しいたけ つくね(玉ねぎ)	796 31.2
🍴	4	月	コッペパン	牛乳 焼きそば ポーク焼売	牛乳 豚肉 えび いか 竹輪	コッペパン 油 焼きそば麺 焼売の皮(小麦粉)	人参 キャベツ もやし 焼売(玉ねぎ、生姜)	780 36.9
🍴	5	火	白ごはん	牛乳 かきたま汁 豚肉の生姜焼き	牛乳 豆腐 たまご かまぼこ 豚肉	米 油 砂糖	人参 えのき 乾しいたけ ねぎ 玉ねぎ 生姜	650 28.7
🍴	6	水	押麦ごはん	牛乳 チキンカレー ゼリー入りフルーツ和え	牛乳 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 油 ゼリー	玉ねぎ 人参 枝豆 りんご にんにく パイン 黄桃 ナタデココ	831 24.3
🍴	7	木	白ごはん	牛乳 豚じゃが さばみぞれ煮	牛乳 豚肉 厚揚げ さば	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 こんにやく さばみぞれ煮(大根)	874 32.8
🍴	8	金	ミルクパン	牛乳 野菜スープ 鶏肉のマーマレード煮	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 揚げ油 砂糖 マーマレード	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ	809 32.8
🍴	11	月	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳 ポークビーンズ 照焼チキン	牛乳 大豆 豚肉 照焼チキン(鶏肉)	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト にんにく	792 36.5
🍴	12	火	白ごはん	牛乳 さつま汁 県産魚の蒲焼だれかけ	牛乳 豚肉 油揚げ ひらまさ	米 さつまいも 揚げ油 ごま 砂糖 でん粉	ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜	800 32.7
🍴	13	水	白ごはん	牛乳 なす入り麻婆豆腐 干草焼き	牛乳 大豆 豆腐 豚肉 干草焼き(たまご、チーズ)	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ なす 人参 乾しいたけ ねぎ 干草焼き(ほうれん草)	723 27.4
🍴	14	木	白ごはん	牛乳 春雨とわかめのスープ 豚キムチ ライチゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ 豚肉	米 緑豆春雨 ごま 油 砂糖 ゼリー	えのき 人参 ねぎ にんにく キャベツ にら キムチ	642 23.9
🍴	15	金	ミニコッペパン	牛乳 シーフードスパゲティ 花野菜のソテー	牛乳 ベーコン えび いか ロースハム	コッペパン スパゲティ 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース カリフラワー ブロッコリー コーン	775 34.4
🍴	18	月	背割りコッペパン	牛乳 ウィンナーのスープ ドライカレー かぼちゃムース	牛乳 ウィンナー 大豆 牛肉	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 ムース	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 にんにく コーン	773 32.4
🍴	19	火	白ごはん	牛乳 もずくのすまし汁 トリニータ丼(冠地どり)	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉	米 揚げ油 砂糖 ごま油 でん粉	人参 えのき 乾しいたけ ねぎ にら 生姜	738 30.7
🍴	20	水	白ごはん	牛乳 鶏すき いわしかぼすレモン煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし	米 油 砂糖 マロニー	こんにやく 大根 人参 白菜 えのき 根深ねぎ	734 31.0
🍴	21	木	白ごはん	牛乳 ラーメン 豚肉と野菜のオイスターソース	牛乳 なんと 焼き豚 豚肉	米 麺 ごま ごま油 砂糖	もやし コーン きくらげ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 茎にんにく 人参	733 28.1
🍴	22	金	コッペパン	牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉	コッペパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ブロッコリー コーン トマトピューレ	720 29.0
🍴	25	月	黒砂糖パン 1食ソース	牛乳 フォー・ガー 牛肉コロッケ	牛乳 鶏肉 かまぼこ コロッケ(牛肉)	黒砂糖パン ビーフン コロッケ(じゃがいも) 揚げ油	キャベツ 人参 もやし きくらげ にら コロッケ(玉ねぎ)	781 26.0
🍴	26	火	白ごはん	牛乳 うま煮 大豆鮭ひじきのふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずら卵 大豆フレーク 鮭フレーク ひじき	米 里芋 油 砂糖 ごま	こんにやく ごぼう 大根 人参 枝豆	714 28.0
🍴	27	水	白ごはん	牛乳 みそ汁 炒りどり	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	人参 しめじ ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	647 26.3
🍴	28	木	白ごはん	牛乳 別府地獄鍋 さんまおかか煮	牛乳 豆腐 さんま つくね(鶏肉)	米 マロニー	人参 白菜 にら えのき キムチ	713 27.8
🍴	29	金	コッペパン	牛乳 かぼちゃのシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン	757 28.9

※ お箸は個人で用意してください。

※材料入荷の都合で献立・食材等が変更になる事があります。

10月10日は 目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。
食事を目で楽しむためにも、目を大切にして、食事前に
スマートフォンなどの電源は切りましょう。

和食で 栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、お
かずを2,3種類組み合わせさせた食事です。米飯
を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野
菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だ
くさんの汁物を組み合わせると栄養バランス
がとれます。