



令和 3年9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 水	白ごはん <small>1食ごまドレッシング</small>	牛乳 ハヤシライス 温野菜	牛乳 牛肉	米 油	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー コーン にんにく	741 23.5
🍴	2 木	白ごはん	牛乳 野菜のごまみそ煮 梅ちりめんふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 大豆フレーク みそ	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 枝豆 こんにやく	749 33.2
🍴	3 金	コッペパン <small>1食タルタルソース</small>	牛乳 ミニ水餃子スープ 白身魚フライ	牛乳 ホキ 水ぎょうざ(豚肉)	コッペパン 揚げ油 ごま油 水ぎょうざの皮	キャベツ 人参 もやし きくらげ にら	729 27.7
🍴	6 月	ミニコッペパン <small>1食チーズソフト</small>	牛乳 ちゃんぽん コーン焼売	牛乳 えび いか 豚肉 かまぼこ チーズ 焼売(魚肉すり身、豆腐)	コッペパン 油 ごま 焼売の皮 ちゃんぽん麺	キャベツ 人参 もやし ねぎ きくらげ コーン しょうが	716 36.1
🍴	7 火	白ごはん	牛乳 田舎汁 大分県産魚のかぼすだれかけ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ はも	米 揚げ油 砂糖 でん粉	こんにやく ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ かぼす果汁	753 31.1
🍴	8 水	白ごはん	牛乳 肉じゃが 高菜とちりめんの炒め物	牛乳 牛肉 絹厚揚げ ちりめん	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 しらたき 高菜漬け	752 29.8
🍴	9 木	白ごはん	牛乳 わかめスープ 豚肉のカラフル炒め	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	えのき 人参 乾しいたけ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	624 23.9
🍴	10 金	ミルクパン	牛乳 ウインナーのポトフ 味付きハンバーグ	牛乳 ウインナー ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	ミルクパン じゃがいも	大根 玉ねぎ 人参 枝豆	806 32.6
🍴	13 月	ミニコッペパン <small>1食りんごジャム</small>	牛乳 なす入りミートスパゲティ ほうれん草のソテー	牛乳 牛肉 ベーコン	コッペパン 油 スパゲティ麺 りんごジャム	玉ねぎ なす 人参 トマト グリーンピース ほうれん草 コーン にんにく	763 28.9
🍴	14 火	白ごはん <small>フルーツムース</small>	牛乳 冬瓜の中華スープ いかチリソース	牛乳 鶏肉 いか	米 揚げ油 砂糖 ムース	冬瓜 人参 もやし ねぎ 乾しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	815 27.7
🍴	15 水	白ごはん	牛乳 麻婆豆腐 切干し大根入り卵焼き	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 たまご みそ	米 油 ごま油 でん粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 乾しいたけ にら 切干し大根 にんにく しょうが	709 28.3
🍴	16 木	白ごはん <small>1食胚芽ふりかけ</small>	牛乳 五目豆 さばホイル焼き	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ 昆布 さば みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	こんにやく ごぼう 人参 乾しいたけ 枝豆	858 38.4
🍴	17 金	コッペパン	牛乳 野菜スープ 鶏肉のアーモンドレモン	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン 揚げ油 アーモンド	玉ねぎ 人参 キャベツ レモン果汁	775 32.5
🍴	21 火	白ごはん 月見大福	牛乳 魚のつみれ汁 大分県産の牛丼	牛乳 牛肉 わかめ 魚つみれ(いとより・えそ)	米 油 砂糖 大福(さつまいも・もち粉)	人参 えのき 乾しいたけ ねぎ しらたき 玉ねぎ 根深ねぎ	766 33.9
🍴	22 水	白麦ごはん	牛乳 ひよこ豆入りキーマカレー アセロラジュレ和え	牛乳 豚肉 チーズ ひよこ豆	米 白麦 じゃがいも 油 アセロラジュレ	玉ねぎ 人参 枝豆 りんご パイン 黄桃 ナタデココ	855 23.6
🍴	24 金	コッペパン	牛乳 担々麺 棒棒鶏サラダ	牛乳 豚肉 ささみ	コッペパン 油 ごま油 三温糖 ビーフン ごま	人参 もやし チンゲン菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	668 27.6
🍴	27 月	黒砂糖パン	牛乳 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き	牛乳 ウインナー 鶏肉	黒砂糖パン 揚げ油 じゃがいも マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	762 32.9
🍴	28 火	白ごはん 納豆	牛乳 五目うどん ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ ひじき さつま揚げ 納豆	米 うどん麺 油 砂糖	人参 ねぎ 乾しいたけ さやいんげん	683 25.1
🍴	29 水	白ごはん かぼすゼリー	牛乳 もずくのすまし汁 ポークビビンバ	牛乳 豆腐 もずく かまぼこ 豚肉	米 ごま油 砂糖 かぼすゼリー	人参 えのき 乾しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 ぜんまい しょうが にんにく	656 26.4
🍴	30 木	白ごはん	牛乳 八宝菜 鮭の塩焼き	牛乳 豚肉 いか えび うずらたまご かまぼこ 鮭	米 油 ごま油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 さやえんどう 乾しいたけ たけのこ	702 38.0

※ 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。

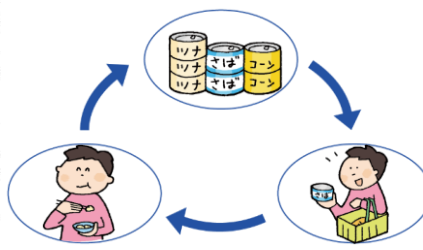
家族で見直し!生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか?子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法



9月1日は防災の日です。

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。