



# 10月 きゅうしょくこんだて表

2024年

別府市学校給食センター (C)

はし	日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱やかになる	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	火	ごはん		いわしの蒲焼き 和風汁 ゆかりあえ	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐	米、油、三温糖、ごま、かたくり粉	にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ	589kcal	639kcal	
	2	水	コッペパン		スパニッシュオムレツ ミネストローネ 花野菜サラダ	牛乳、たまご、ベーコン、ウインナー、チーズ	コッペパン、マヨネーズ、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー	600kcal	758kcal	
★	3	木	ごはん		チンジャオロースー 中華スープ	牛乳、牛肉、ベーコン、豚肉、豆腐	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、ねぎ、たけのこ	612kcal	754kcal	
	4	金	コッペパン		チリコンカン コンソメスープ さつまいもチップス	牛乳、大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン	コッペパン、油、じゃがいも、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、トマトピューレ	571kcal	712kcal	
	7	月	キムタクごはん		たまごスープ 梨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、三色ゼリー、白玉もち	キムチ、たけのこ、えのき、ねぎ、なし、パン缶、もも缶、レモン果汁	525kcal	651kcal	
★	8	火	ごはん		韓国風豚じゃが キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳、豚肉、厚揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	米、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、ブルーベリーゼリー	こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、しめじ、ねぎ	678kcal	821kcal	
★	9	水	ごはん		とりの照り焼き すまし汁 野菜のおかか和え	牛乳、鶏肉、豆腐、かつお節	米、三温糖、かたくり粉	えのき、にんじん、白ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	551kcal	664kcal	
	10	木	ごはん		ポークハヤシ ポテトサラダ	牛乳、豚肉、ハム	米、油、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、きゅうり	643kcal	789kcal	
	11	金	ミルクパン		とり肉のチーズ焼き パンプキンスープ フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ	ミルクパン、バター	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、コーン缶	568kcal	720kcal	
	14	月	スポーツの白								
	15	火	コッペパン		デミハンバーグ やさいのポタージュ ひじきとコーンのソテー	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、絞豆腐、鶏肉、ベーコン、干ひじき	コッペパン、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、パセリ、こまつな、コーン	678kcal	865kcal	
★	16	水	ごはん		ブルコギ 中華風コーンスープ	牛乳、豚肉、たまご	米、油、三温糖、ごま油、ごま、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、コーンクリーム缶、コーン、ねぎ	549kcal	667kcal	
★	17	木	ごはん		チーズタッカルビ 五目スープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉	米、三温糖、油、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、キムチ漬、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ	526kcal	640kcal	
☆	18	金	ミニコッペパン		もち米シュウマイ タイピーエン 黒豆きなこクリーム	牛乳、豚肉、いか、えび、かまぼこ	コッペパン、もち米、かたくり粉、三温糖、ごま油、油、はるさめ、ごま、黒豆きなこクリーム	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	604kcal	761kcal	
★	21	月	ごはん		かぼす風味のしょうが焼き かきたま汁	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、たまご	米、油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、キャベツ、かぼす果汁、えのき、にんじん、ねぎ	554kcal	675kcal	
★	22	火	ごはん		豚肉のみそ焼き せんべい汁 もやしの梅和え	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉	米、三温糖、油、汁用せんべい、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、こんにゃく、白ねぎ、もやし、きゅうり、海びしお	585kcal	714kcal	
☆	23	水	かぼちゃも蒸しパン		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、チーズ、ベーコン	ホットケーキミックス粉、上白糖、油、スパゲティ、三温糖、じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、トマト缶、キャベツ、パセリ	527kcal	643kcal	
★	24	木	ごはん		いわしのおろし煮 さつまいものみそ汁 きんぴら	牛乳、いわし、豆腐、みそ、豚肉	米、三温糖、かたくり粉、さつまいも、油、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、しらたき、さやいんげん	605kcal	735kcal	
	25	金	ミニ米粉パン		トマトクリームパンネ 大根コンソメスープ	牛乳、ウインナー、鶏肉、生クリーム、ベーコン	米粉パン、ペンネ、オリーブ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、トマト缶	517kcal	673kcal	
	28	月	コッペパン		秋味シチュー スイートパンプキンサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ	コッペパン、油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり	583kcal	741kcal	
	29	火	ごはん		ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、キャベツ、コーン缶	697kcal	847kcal	
★	30	水	ごはん		鶏肉の酢豚風 もずくスープ	牛乳、鶏肉、もずく、豆腐	米、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、えだまめ、えのき、ねぎ	590kcal	720kcal	
★	31	木	ごはん		赤魚の南蛮漬け スタミナみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	米、赤魚、油、三温糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、はくさい、たけのこ、こまつな、しめじ	586kcal	697kcal	

〔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、スプーンも付きますが、おはしを持ってくると食べやすいです。

