



10月 きゅうしょくこんだて表(C)

2025年 別府市学校給食センター

はし	日	曜	主食	牛乳	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	水	ごはん		いわしのおろし煮 パーコンと白菜の和風スープ ひじきの炒め煮	牛乳、いわし、パーコン、 ひじき、鶏肉	米、砂糖、かたくり粉、油	大根、はくさい、玉ねぎ、に んじん、白ねぎ、ごぼう、枝 豆	566kcal	671kcal
☆	2	木	かぼちゃ 蒸しパン		なす入りポロネーゼ 野菜スープ	牛乳、豚肉、牛肉、大豆、 チーズ、鶏肉	蒸しパン粉、上白糖、油、 スパゲッティ、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉ね ぎ、なす、グリーンピース、ト マト缶、キャベツ、パセリ	520kcal	639kcal
	3	金	コーンバター ライス		シュクメルリ（ジョージア風シチュー） 小松菜サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム	米、バター、油、じゃがい も、ゼリー、ドレッシング グ	コーン、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、枝豆、小松菜、きゅ うり	585kcal	718kcal
	6	月	ごはん		きくらげ入り八宝菜 春雨スープ お月見ゼリー	牛乳、豚肉、いか、えび、 かまぼこ、パーコン	米、油、かたくり粉、春 雨、ごま油、ゼリー	キャベツ、にんじん、たけ のこ、ねぎ、きくらげ、えの きたけ、乾しいたけ	569kcal	688kcal
★	7	火	ごはん		トンカツ 大根のみそ汁 キャベツの和風サラダ 一食ソース	牛乳、豚肉、豆腐、油揚 げ、みそ	米、マヨネーズ、小麦粉、 パン粉、油、ドレッシング グ	にんじん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、大根	653kcal	798kcal
	8	水	コッペパン		チリコンカン 野菜バタージュ	牛乳、大豆、牛肉、豚肉	コッペパン、油、バター、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、コーン、 アスパラガス	584kcal	740kcal
	9	木	ごはん		大分和牛カレー 福神和え 抹茶プリン	牛乳、牛肉、チーズ	米、油、じゃがいも、ごま 油、プリン	にんじん、玉ねぎ、枝豆、福 神漬、きゅうり	694kcal	848kcal
★	10	金	黒砂糖パン		もち米しゅうまい 野菜たっぷりフォー	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼ こ	黒砂糖パン、かたくり 粉、砂糖、ごま油、ビーフ ン、もち米	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	586kcal	746kcal
	13	月	スポーツの日							
★	14	火	ごはん		韓国風豚じゃが みそ汁 青りんごゼリー	牛乳、豚肉、厚揚げ、わか め、みそ	米、油、じゃがいも、砂 糖、ごま油、ゼリー	こんにゃく、玉ねぎ、にん じん、枝豆、キャベツ、大根、 ねぎ	667kcal	803kcal
★	15	水	ごはん		すき焼き風煮 ごま酢和え 一食塩のり	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	604kcal	732kcal
	16	木	コッペパン		グラタン ドラクエスープ グリーンサラダ マーシャルピーンズ	牛乳、鶏肉、チーズ、ペー コン	コッペパン、じゃがい も、油、マーシャルピー ンズ、マカロニ、ドレッシ ング	玉ねぎ、赤ピーマン、にん じん、ブロッコリー、きゅ うり、トマトビュール、パセ リ	629kcal	783kcal
	17	金	キムタク ごはん		中華たまごスープ なし入りフルーツポンチ	牛乳、パーコン、豚肉、か まぼこ、たまご	米、ごま油、かたくり粉、 ゼリー、白玉もち	キムチ、たくあん、たけの こ、えのきたけ、ねぎ、なし、 パイン缶、もも缶、レモン 果汁	537kcal	667kcal
★	20	月	少なめごはん		ちりめんかき揚げ 五目うどん 大葉みそ	牛乳、ちりめん、ちくわ、 鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ	米、小麦粉、油、うどん 麺、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、乾 しいたけ、しそ葉	620kcal	808kcal
	21	火	コッペパン		スパニッシュオムレツ ABCスープ えだまめサラダ 1食ケチャップ	牛乳、たまご、パーコン、 鶏肉	コッペパン、マヨネー ズ、じゃがいも、油、マカ ロニ、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、パセリ、きゅうり、枝豆	585kcal	741kcal
★	22	水	ごはん		揚げ豆腐の肉みそがけ せんべい汁 きゅうりの梅おかか和え	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、 鶏肉、かつお節	米、油、砂糖、かたくり 粉、汁用せんべい	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 大根、こんにゃく、白ねぎ、 きゅうり、梅びしお	680kcal	799kcal
★	23	木	ごはん		しょうが焼き スタミナみそ汁 もやしのナムル	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚 げ、みそ	米、砂糖、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、たけ のこ、小松菜、しめじ、もや し	569kcal	688kcal
	24	金	コッペパン		鮭のクリームシチュー ブロッコリーペペロン ワインゼリー	牛乳、さけ、パーコン	コッペパン、じゃがい も、油、オリーブ油、ゼ リー	玉ねぎ、にんじん、枝豆、ブ ロッコリー	610kcal	765kcal
	27	月	ミルクパン		ホキフライ ミネストローネ イタリアンサラダ 一食タルタルソース	牛乳、ホキ、ウィンナー、 チーズ	ミルクパン、マヨネー ズ、小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも、タルタル ソース、ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、トマト缶、パセリ、きゅ うり、コーン	635kcal	804kcal
★	28	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ あんぱん豆腐 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏 肉、わかめ	米、ごま油、砂糖、かたくり 粉、マロニー、杏仁豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、ピーマン、えのきたけ、 ねぎ	59kcal	696kcal
★	29	水	ごはん		さばの煮つけ 沢煮椀 いんげんのひじき和え	牛乳、さば、豚肉、油揚 げ、ひじき	米、砂糖、かたくり粉	大根、にんじん、乾しいた け、ごぼう、白ねぎ、いんげ ん	654kcal	770kcal
	30	木	ミニコッペパン		大学いも ラビオリスープ ツナサラダ みかんジャム	牛乳、ラビオリ、ペー コン、ツナ	コッペパン、さつまい も、油、ごま、砂糖、ジャ ム、ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、パセリ、きゅうり、ブ ロッコリー	592kcal	762kcal
★	31	金	ごはん		とりの照り焼き のっぺい汁 野菜のおかか和え	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚 げ、かつお節	米、砂糖、かたくり粉、里 いも	大根、にんじん、こんにゃ く、白ねぎ、小松菜、もやし、 キャベツ	548kcal	665kcal

〔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。

