



10月 きゅうしょくこんだて表(A)

*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
★	1	木	ごはん	鶏と大根の韓国風煮 五目スープ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豚肉	米、ごま油、砂糖、ごま	大根、こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、枝豆、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	542kcal	660kcal
	2	金	背割りパン	ドライカレー イタリアンスープ ぶどうゼリー	牛乳、大豆、牛肉、豚肉、たまご、大豆フレーク、チーズ	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、ゼリー	玉ねぎ、コーン、トマト缶、パセリ、にんにく	569kcal	708kcal
	5	月	コッペパン	ボルシチ マカロニサラダ	牛乳、豚肉、ツナ	コッペパン、油、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト、きゅうり、コーン	569kcal	722kcal
★	6	火	ごはん	鶏の照り焼き のっぺい汁 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、ごま	大根、にんじん、こんにゃく、乾しいたけ、ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく	584kcal	709kcal
★	7	水	ごはん	サバのべっぴんネギ焼き みそ汁 かぼす和え	牛乳、さば、油揚げ、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、ごま	ねぎ、白ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼす果汁	566kcal	688kcal
☆	8	木	かぼちゃむしパン	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、ウインナー、ベーコン	蒸しパン粉、砂糖、油、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、トマト缶、キャベツ、にんにく	556kcal	683kcal
	9	金	キムタクごはん	つくねのスープ 梨入りフルーツ白玉	牛乳、ベーコン、豚肉、鶏つくね	米、ごま油、ゼリー、白玉もち	キムチ、たくあん、小松菜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、なし、パイン缶、もも缶、レモン果汁	555kcal	692kcal
	12	月	スポーツの白						
	13	火	コッペパン	ジャケットポテト 野菜ポターージュ	牛乳、ベーコン、ウインナー	コッペパン、フライドポテト、マヨネーズ、油	コーン、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	643kcal	821kcal
★	14	水	ごはん	おろしポン酢つくね すまし汁 いんげんのひじき和え	牛乳、豚肉、鶏肉、おから、豆腐、ひじき、かまぼこ	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、かたくり粉	玉ねぎ、大根、レモン果汁、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	549kcal	674kcal
★	15	木	ごはん	あけ鶏のユーリンチー風 チンゲン菜のスープ きゅうりの昆布和え	牛乳、鶏肉、豚肉、塩昆布	米、かたくり粉、油、ごま油、砂糖	白ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンツァイ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり	572kcal	698kcal
★	16	金	ミニコッペパン	鶏南うどん ツナ和え りんごジャム	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ	コッペパン、うどん、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
	19	月	ミルクパン	鮭のマッシュポテト焼き チキンスープ コーンのサラダ	牛乳、さけ、鶏肉	ミルクパン、マヨネーズ、乾燥マッシュポテト、ドレッシング	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン	578kcal	734kcal
★	20	火	ごはん	筑前煮 豚バラと大根のスープ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、豚肉	米、油、里いも、砂糖、ごま油	こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん、大根、白ねぎ、えのきたけ、しょうが	570kcal	699kcal
★	21	水	ごはん	ポークビビンバ 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、たまご、かまぼこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨、かたくり粉	しょうが、にんにく、切干大根、にんじん、ほうれん草、きくらげ、小松菜	571kcal	701kcal
★	22	木	ごはん	チキンカツ かぼちゃのみそ汁 もやしのナムル	牛乳、鶏肉、厚揚げ、わかめ、みそ	米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、もやし	640kcal	780kcal
	23	金	黒砂糖パン	豆乳シチュー 小松菜サラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、ハム	黒砂糖パン、油、じゃがいも、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、しめじ、枝豆、小松菜、きゅうり	558kcal	709kcal
★	26	月	ごはん	カボス風味のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米、油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、かぼす果汁、にんじん、小松菜	581kcal	714kcal
	27	火	米粉パン	ぎょうざのスープ 大学芋	牛乳、水餃子、かまぼこ	米粉パン、さつまいも、油、ごま、ごま油	はくさい、にんじん、玉ねぎ、乾しいたけ、ねぎ	573kcal	729kcal
★	28	水	ごはん	さんまのかばやき もずくスープ 彩りきんぴら	牛乳、さんま、もずく、豆腐、豚肉	米、油、砂糖、ごま	しょうが、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、しらたき、いんげん	635kcal	748kcal
	29	木	ごはん	ばくだんカレー かりこりきゅうり いちごヨーグルト	牛乳、肉団子、チーズ、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、ごま油、ごま、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、枝豆、きゅうり	650kcal	784kcal
★	30	金	コッペパン	もち米シュウマイ 野菜たっぷりフォー 1食バター	牛乳、豚肉、鶏肉	コッペパン、バター、もち米、かたくり粉、砂糖、ごま油、ビーフン	しょうが、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	570kcal	712kcal

★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。

