



10月 きゅうしょくこんだて表(B)

*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	コッペパン	スパニッシュオムレツ 大根スープ キャベツのサラダ 1食ケチャップ	牛乳、たまご、ベーコン、 ウィンナー、ささみ	コッペパン、マヨネーズ、 じゃがいも、油、ドレッシング	玉ねぎ、にんじん、大根、 パセリ、キャベツ、きゅうり	576kcal	728kcal
★	2	金	ごはん	おろしハンバーグ さつまいものみそ汁 ごま和え	牛乳、牛肉、豚肉、おから、 豆腐、厚揚げ、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 砂糖、かたくり粉、さつまいも、ごま	玉ねぎ、大根、キャベツ、 にんじん、ねぎ、小松菜、もやし	608kcal	742kcal
	5	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
★	6	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、えのきだけ、しょうが	570kcal	699kcal
★	7	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
★	8	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
	9	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
	12	月	 スポーツの日 						
★	13	火	ごはん	そぼろ炒め だんご汁	牛乳、牛肉、鶏肉、大豆 粒、油揚げ、みそ	米、砂糖、油、やせうま麺	にんじん、コーン、枝豆、 しょうが、ごぼう、はくさ い、こんにゃく、白ねぎ、乾 しいたけ	621kcal	762kcal
★	14	水	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	米、春雨、油、ごま油、ゼ リー	にんにく、しょうが、キャ ベツ、玉ねぎ、にんじん、に ら、チンゲンツァイ	555kcal	665kcal
	15	木	コッペパン	ジャケットポテト 野菜ポタージュ	牛乳、ベーコン、ウィン 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
★	16	金	ごはん	豚じゃが すまし汁 えごまふりかけ	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆 腐	米、油、じゃがいも、砂 糖、えごま	しらたき、玉ねぎ、にん じん、枝豆、えのきだけ、ねぎ	537kcal	659kcal
★	19	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
	20	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
★	21	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、えのきだけ、に んじん、ねぎ、ごぼう、れん こん、しらたき、いんげん	635kcal	748kcal
	22	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
★	23	金	コッペパン	もち米シウマイ 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、ピーマン	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
	26	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
★	27	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
★	28	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
☆	29	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、ウィンナー、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
	30	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、だけの こなし、パイナップル、もも缶、 レモン果汁	555kcal	692kcal

★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。

