



10月 きゅうしょくこんだて表(C)

*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	鶏南うどん ツナ和え えごまふりかけ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ	米,うどん,砂糖,油,マヨネーズ,えごま	ごぼう,白ねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	612kcal	750kcal
	2	金	ミルクパン	ホキフライ ジュリエンヌスープ ブロッコリーサラダ	牛乳,ホキ,ベーコン	ミルクパン,マヨネーズ,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,ドレッシング	にんじん,キャベツ,パセリ,ブロッコリー,きゅうり	600kcal	763kcal
★	5	月	ごはん	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
	6	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,こま,ごま油	はくさい,にんじん,玉ねぎ,乾しいたけ,ねぎ	573kcal	729kcal
★	7	水	ごはん	さんまのかばやき もずくスープ 大平山小6年生 考案献立	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
	8	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 山の手小 お話給食	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
★	9	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,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
	12	月	スポーツの日						
★	13	火	ごはん	あげ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
★	14	水	ごはん	インド風煮 酢のもの ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,厚揚げ,チーズ,わかめ,魚すり身	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,枝豆,きゅうり,かぼす果汁	576kcal	694kcal
★	15	木	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
	16	金	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
	19	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
★	20	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
★	21	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
☆	22	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
	23	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,だけのこと,なしいん缶,もも缶,レモン果汁	555kcal	692kcal
	26	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
★	27	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
★	28	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
★	29	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
	30	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

★の日はおはしを持ってきてください。☆の日の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。

