



# 11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 (B)

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	金	コッペパン		あきあし 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	606kcal	769kcal	
	4	月	ふりかえ きゅうじつ ぶんか 振替休日 (文化の日)								
★	5	火	ごはん		たっぷり野菜のポークソテー じゃがいものみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,三温糖,油,じゃがいも	玉ねぎ,もやし,黄ピーマン,大根,にんじん,ねぎ	586kcal	707kcal	
	6	水	コッペパン		スコッチエッグ ポトフ ケチャップ	牛乳,牛肉,豚肉,豆腐,たまご,ウインナー	コッペパン,パン粉,油,さつまいも	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,だいこん,ごぼう,しめじ	558kcal	710kcal	
★	7	木	ごはん		あけ しおや 鮭の塩焼き 野菜のちゅんちゅん炒め わかめスープ	牛乳,鮭,鶏肉,わかめ,みそ	米,三温糖,油,バター,ごま油,マロニー	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	517kcal	666kcal	
	8	金	もぎ 麦ごはん		ソイカレー 福神和え シュークリーム	牛乳,鶏肉,大豆,チーズ	米,押麦,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,シュークリーム	にんじん,玉ねぎ,えだまめ,福神漬,きゅうり	666kcal	846kcal	
	11	月	くろ 黒糖パン		ささみのレモンソース ミネストローネ	牛乳,鶏肉,ウインナー,チーズ	黒糖パン,片栗粉,油,上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶,パセリ,レモン果汁	636kcal	797kcal	
★	12	火	ごはん		さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 ベーコンと白菜の和風スープ	牛乳,さば,ベーコン,ひじき,鶏肉,みそ	米,三温糖,片栗粉,油	白菜,玉ねぎ,白ねぎ,にんじん,ごぼう,えだまめ	619kcal	744kcal	
★	13	水	ごはん		た 豚じゃが 小松菜のみそ汁 塩のり	牛乳,豚肉,厚揚げ,油揚げ,豆腐,みそ,のり	米,油,じゃがいも,三温糖	玉ねぎ,にんじん,えだまめ,ごまつな,だいこん,ねぎ,ごんにゃく	616kcal	794kcal	
★	14	木	ごはん		ビビンバ はるあめ 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,油,三温糖,ごま油,ごま,春雨,杏仁豆腐	にんじん,ほうれんそう,玉ねぎ,えのき,ねぎ,ぜんまい	601kcal	718kcal	
	15	金	コッペパン		ミートボールのブラウン煮 チキンとマカロニのサラダ	牛乳,ミートボール,生クリーム,ささみ	コッペパン,じゃがいも,マカロニ,マヨネーズ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー,きゅうり,トマトピューレ,コーン缶	581kcal	726kcal	
★	18	月	ごはん		おろしつくね 小松菜のごま和え 根菜の和風スープ	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,ひじき	米,ごま,三温糖,片栗粉,ごま油	だいこん,にんじん,れんこん,ごぼう,しめじ,ねぎ,ごまつな,もやし	582kcal	745kcal	
	19	火	コッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏肉	コッペパン,油,じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,えだまめ,ブロッコリー,きゅうり	554kcal	700kcal	
★	20	水	ごはん		とり天 ちりめんの甘酢和え うましお鍋	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,ちりめん	米,薄力粉,マヨネーズ,油,ごま,三温糖	白菜,にんじん,乾しいたけ,えのき,ごまつな,キャベツ	642kcal	824kcal	
★	21	木	ごはん		さんまの四川風 糸寒天の中華サラダ もずくのかきたま汁	牛乳,さんま,もずく,たまご,寒天	米,三温糖,油,片栗粉,ごま油,ごま	えのき,にんじん,ねぎ,きゅうり,キャベツ	585kcal	782kcal	
	22	金	こめこ ミニ米粉パン		キャラメルポテト ツナサラダ ラビオリスープ	牛乳,ベーコン,ツナ,ラビオリ (具)	米粉パン,さつまいも,油,砂糖,バター,砂糖,バター,油,ラビオリ (皮)	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,ブロッコリー,きゅうり	558kcal	714kcal	
	25	月	コッペパン		ドライカレー キャベツとポテトのスープ ヨーグルト	牛乳,大豆,牛肉,豚肉,ベーコン,ヨーグルト	コッペパン,油,三温糖,じゃがいも	玉ねぎ,コーン,トマト缶,キャベツ,にんじん	613kcal	756kcal	
★	26	火	ごはん		フーヨーハイ かりこりきゅうり キムチみそ汁	牛乳,卵,豆腐,油揚げ,魚のすり身 (タラ・ホキ) みそ	米,マヨネーズ,上白糖,片栗粉,ごま油,ごま,三温糖	白ねぎ,にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,キムチ,きゅうり	539kcal	659kcal	
	27	水	コッペパン		ハムカツ 白菜のクリームスープ コールスローサラダ	牛乳,ハム,鶏肉,チーズ	コッペパン,薄力粉,パン粉,油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,白菜,キャベツ,きゅうり	629kcal	800kcal	
★	28	木	ごはん		あつあ 厚揚げの中華煮 はるあめ 春雨サラダ	牛乳,厚揚げ,豚肉,ちくわ,ささみ	米,油,片栗粉,春雨,三温糖,ごま,ごま油	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,乾しいたけ,えだまめ,きゅうり	569kcal	697kcal	
★	29	金	すく 少なめ わかめごはん		とりなん 鶏南うどん ツナ和え	牛乳,わかめ,鶏肉,油揚げ,ツナ	米,うどん麺,油,三温糖,マヨネーズ	ごぼう,白ねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	593kcal	719kcal	

〔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。

