



給食だより

6月



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	熱やかになる	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
	3	月	ミルクパン		マーマレードチキン ミネストローネ	牛乳,鶏肉,ウインナー, チーズ	ミルクパン,じゃがいも, マーマレードジャム	玉葱,キャベツ,にんじん, トマト缶,パセリ	561kcal	705kcal
★	4	火	ごはん		チキンチキンごぼう けんちん汁	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐	米,かたくり粉,油,三温糖, ごま油,さといも	ごぼう,えだまめ,にんじん, 乾しいたけ,ねぎ,こんにゃく	643kcal	790kcal
	5	水	ごはん		ポークカレー 福神和え 青うめゼリー	牛乳,豚肉,チーズ	米,油,じゃがいも,三温糖, ごま油,青うめゼリー	にんじん,玉葱,えだまめ, きゅうり	603kcal	732kcal
★	6	木	ごはん		チンジャオロースー 野菜と卵の中華スープ	牛乳,豚肉,牛肉,たまご	米,油,三温糖,かたくり粉, ごま油	だけのこと,玉葱,青ピーマン, 赤ピーマン,ごまつな, にんじん,きくらげ	571kcal	702kcal
	7	金	コッペパン		とり 鶏ささみのピザソース焼き コンソメスープ オレンジ	牛乳,ささ身,ベーコン, チーズ	コッペパン,じゃがいも	玉葱,青ピーマン,にんじん, コーン,パセリ,オレンジ	547kcal	661kcal
★	10	月	ごはん		インド風煮 ちりめんそばろ アセロラゼリー	牛乳,豚肉,粉チーズ,鶏ひ き肉,大豆粒,みそ,ちりめ ん,厚揚げ	米,油,じゃがいも,三温糖, ごま,ごま油,アセロラゼ リー	玉葱,にんじん,さやいん げん	601kcal	727kcal
★	11	火	蒸しパン		ミートスパゲッティ ウインナーと野菜のスープ	牛乳,豚肉,牛ひき肉,大豆 粒,ウインナー,チーズ	むしパンミックス,上白 糖,いちごジャム,油,スパ ゲティ,三温糖,じゃがい も	にんじん,玉葱,グリーン ピース,トマト缶,キャベ ツ	558kcal	686kcal
★	12	水	ごはん		とり 鶏肉の塩こうじ焼き 豚肉とタケノコのスープ かみかみ和え	牛乳,鶏肉,豚肉,さきいか, 塩昆布	米,緑豆はるさめ,三温糖	だけのこと,にんじん,乾し いだけ,にら,切干大根, きゅうり,もやし	539kcal	655kcal
★	13	木	ごはん		照り焼きつくね チンゲン菜のスープ もやしのナムル	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,干ひ じき,豚肉	米,ごま,三温糖,かたくり 粉,ごま油	れんこん,チンゲンサイ, にんじん,玉葱,もやし, きゅうり	549kcal	670kcal
	14	金	黒砂糖パン		カップコロッケ コーンスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳,牛ひき肉,豚肉,ベー コン	黒砂糖パン,じゃがいも, 油,パン粉	にんじん,玉葱,コーン,パ セリ,ブロッコリー,きゅ うり	639kcal	816kcal
	17	月	コッペパン		マカロニのクリーム煮 海のめぐみサラダ	牛乳,ウインナー,鶏肉,干 ひじき,ツナ,チーズ	コッペパン,油,ごま,三温 糖,ごま油,マカロニ	玉葱,にんじん,ごまつな, キャベツ,コーン,かぼす 果汁	541kcal	680kcal
★	18	火	ごはん		かぼす風味の生姜焼き 春雨スープ	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,油,三温糖,かたくり粉, 緑豆はるさめ,ごま,ごま 油	玉葱,キャベツ,かぼす果 汁,にんじん,えのきだけ, ねぎ	549kcal	668kcal
	19	水	コッペパン		デミグラスハンバーグ 野菜スープ 花野菜サラダ	牛乳,豚肉,牛肉,豆腐,ベー コン	コッペパン,マヨネーズ, パン粉,三温糖	玉葱,キャベツ,にんじん, パセリ,ブロッコリー,カ リフラワー	602kcal	764kcal
★	20	木	ごはん		あじフライ 豚汁 もやしの中華サラダ	牛乳,あじ,豚肉,油揚げ,み そ	米,マヨネーズ,薄力粉,パ ン粉,油,さといも,三温糖, ごま油,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,もやし,きゅうり, こんにゃく	687kcal	830kcal
★	21	金	ごはん		鶏肉のごまみそ焼き 豆腐のすまし汁 キャベツのゆかり和え	牛乳,鶏肉,みそ,かまぼこ, 豆腐	米,三温糖,マヨネーズ,ご ま,	えのきだけ,にんじん,白 ねぎ,キャベツ	525kcal	639kcal
	24	月	ミルクパン		豚肉と大豆のトマト煮 フルーツヨーグルト和え	牛乳,豚肉,大豆,ヨーグル ト	ミルクパン,じゃがいも, 油,三温糖	玉葱,にんじん,えだまめ, トマト缶,みかん缶,りん ご缶,もも缶,パイン缶	596kcal	760kcal
★	25	火	ごはん		いわしの蒲焼き じゃがいものみそ汁 海藻サラダ	牛乳,いわし,豆腐,油揚げ, みそ,わかめ	米,油,三温糖,ごま,じゃが いも	にんじん,しめじ,ねぎ, きゅうり,コーン	641kcal	751kcal
★	26	水	ごはん		トリニータ丼 ごぼう汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,豚肉	米,かたくり粉,三温糖,ご ま油,ごま	にら,ごぼう,にんじん,ね ぎ,きゅうり,キャベツ,梅 びしお,しらたき	605kcal	740kcal
★	27	木	ごはん		ホイコーロー わかめと卵のスープ	牛乳,豚肉,わかめ,たまご, 厚揚げ	米,ごま油,三温糖,かたくり 粉	キャベツ,玉葱,にんじん, 青ピーマン,えのきだけ, ねぎ	528kcal	645kcal
	28	金	コッペパン		ポークチャップ ジュリアンヌスープ 黒豆きな粉クリーム	牛乳,豚肉,ベーコン	コッペパン,油,三温糖,黒 豆きな粉クリーム	玉葱,にんじん,キャベツ, パセリ	518kcal	656kcal

〔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。

