



# 1月 きゅうしょくこんだて表(B)

2025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		
★	8	水	ごはん		ヤンニョムチキン ぴり辛きゅうり じゃがいもと豚の韓国風スープ	南立石小6-1 考案献立	牛乳,鶏肉,豚肉 わかめ	米,かたくり粉,油 砂糖,ごま,じゃが芋 ごま油	にんじん,ネギ,きゅうり	669kcal	827kcal	
★	9	木	ごはん		いわしのカボスレモン煮 ゆかり和え けんちん汁		牛乳,いわし,豚肉 豆腐	米,砂糖,かたくり粉 油,里芋	カボス果汁,レモン果汁 こんにゃく,にんじん ほししいたけ,ネギ キャベツ	558kcal	665kcal	
	10	金	コッペパン		チリコンカン 大根コンソメスープ みかんジャム		牛乳,大豆,牛肉 豚肉,ウインナー	コッペパン,油 ジャム	玉ねぎ,にんじん,コーン 大根,パセリ, トマトピューレ	562kcal	701kcal	
	13	月	* せいじん 成人の日 *									
	14	火	コッペパン		ポイルウインナー コールスローサラダ ポタージュスープ 1食ケチャップ		牛乳,ウインナー ベーコン	コッペパン,バター じゃが芋	玉ねぎ,コーン,きゅうり キャベツ,にんじん パセリ	612kcal	750kcal	
★	15	水	すく 少なめ ごはん		まつかぜや 松風焼き お雑煮 えごまふりかけ		牛乳,鶏肉,かまぼこ 豆腐,ひじき,卵,みそ	米,もち,砂糖 かたくり粉,ごま	にんじん,大根 はくさい,みつば	562kcal	734kcal	
★	16	木	ごはん		マーボー大根 チンゲン菜のスープ		牛乳,厚揚げ,豚肉 大豆粒,みそ,鶏肉	米,油,かたくり粉 ごま油	大根,玉ねぎ,にんじん ほししいたけ,ニラ チンゲン菜	572kcal	736kcal	
★	17	金	ごはん		鮭の塩焼き 高菜炒め 冬野菜のみそ汁	上.人小6-2 考案献立	牛乳,油揚げ,みそ 豆腐,ぶた肉,鮭	米,ごま油 砂糖,ごま	大根,にんじん,白菜 ネギ,高菜	545kcal	663kcal	
★	20	月	おしょう 幼小コッペパン (中)揚げパン		焼きビーフン 肉団子と小松菜のスープ 幼小のみいちごジャム		牛肉,大豆,豚肉,いか えび,かまぼこ,肉団子	パン,ビーフン ごま油,ジャム(幼小)	キャベツ,もやし だけのこ,にんじん きくらげ,ねぎ 小松菜,玉ねぎ	592kcal	850kcal	
★	21	火	ごはん		しょうがや 生姜焼き しゅん やさい いちご汁 旬の野菜入りだんご汁	上.人小6-1 考案献立	牛乳,豚肉,鶏肉 油揚げ,みそ	米,油,砂糖,かたくり粉 里芋,だんご	玉ねぎ,にんじん,ニラ ごぼう,大根,こんにゃく ほししいたけ,ねぎ	628kcal	766kcal	
	22	水	コッペパン		グラタン ミネストローネ みかんといちごの2色ゼリー		牛乳,ベーコン チーズ,ウインナー	コッペパン じゃが芋,油,ゼリー	ねぎ,玉ねぎ,キャベツ にんじん,トマト缶 パセリ	583kcal	731kcal	
★	23	木	ごはん		とり天 大分県産みそ汁 ひじきとコーンのサラダ	南小6年 考案献立	牛乳,鶏肉,みそ ひじき	米,薄力粉,油,砂糖 マヨネーズ,里芋	ごぼう,にんじん,白菜 ほししいたけ,ねぎ きゅうり,コーン缶	650kcal	795kcal	
	24	金	コッペパン		マーマレードチキン グリーンサラダ 野菜スープ		牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,ジャム かたくり粉,さつまいも ドレッシング	にんじん,玉ねぎ キャベツ,パセリ ブロッコリー,きゅうり	607kcal	757kcal	
★	27	月	ごはん		ちりめんとねぎの卵焼き 肉豆腐		牛乳,鶏肉,卵,牛肉 ちりめん,豆腐	米,油,砂糖 マロニー	にんじん,ねぎ,しらたき 大根,白菜	673kcal	827kcal	
	28	火	ごはん		大根カレー りんご入りフルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,チーズ ヨーグルト	米,油,じゃが芋	にんじん,玉ねぎ,大根 枝豆,みかん缶,もも缶 パイナップル,りんご トマトピューレ	592kcal	726kcal	
★	29	水	ごはん		かぼすからあげ 別府地獄鍋 みかん	朝日小6-3 考案献立	牛乳,鶏肉,豚肉 豆腐,みそ	米,かたくり粉,油	カボス果汁,ニラ ほししいたけ,キムチ にんじん,白菜,みかん	694kcal	848kcal	
★	30	木	ごはん		肉じゃが 冬野菜のスープ こめつぶのり	緑丘小6-3 考案献立	牛乳,豚肉,厚揚げ ウインナー,のり	米,油,じゃが芋 砂糖	こんにゃく,玉ねぎ にんじん,枝豆,かぶ キャベツ,ほうれん草	615kcal	750kcal	
	31	金	おしょう 幼小揚げパン (中)コッペパン		ポークビーンズ イタリアンサラダ 中のみ黒豆きなこクリーム		牛乳,大豆,豚肉 ベーコン	コッペパン,油,砂糖 じゃが芋,ドレッシング クリーム(中)	玉ねぎ,にんじん,枝豆 トマト缶,キャベツ きゅうり,コーン缶	620kcal	729kcal	

〔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。

## 別府市学校給食センター「試食会」のお知らせ

日時：令和7年1月23日(木) 11:45~開会

場所：別府市学校給食センター

献立：ごはん・牛乳・肉じゃが・冬野菜のスープ・こめつぶのり

試食費：310円/食

申し込み期間：令和7年1月10日(金)~1月16日(木)

※1月10日(金)10:00~ 受付開始です。

※定員に達した時点で、締め切らせていただきます。

※お申込みは、別府市学校給食センターまで、お電話にてお願いいたします。(0977-24-5531)

