



6月 きゅうしょくこんだて表(B)

2025年

歯と口の健康週間 6月4日～10日

別府市学校給食センター

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
☆	2	月	ごはん		インド風煮 ちりめんそば 青うめゼリー	牛乳,豚肉,厚揚げ,粉チーズ,鶏肉,大豆,みそ,ちりめん	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま,ごま油,ゼリー	玉葱,にんじん,さやいんげん	599kcal	725kcal
	3	火	コッペパン		スパニッシュオムレツ コンスープ 1食ケチャップ	牛乳,たまご,ベーコン	コッペパン,マヨネーズ,じゃがいも,油	玉葱,にんじん,コーンクリーム缶,コーン,パセリ	626kcal	796kcal
★	4	水	ごはん		豚肉のみそ焼き 鶏肉とたけのこのスープ かみかみ和え	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,さきいか,塩昆布	米,砂糖,はるさめ	たけのこ,にんじん,乾しいたけ,にら,切干大根,きゅうり,もやし	534kcal	678kcal
★	5	木	ごはん		さんまのかばやき あつあげのみそ汁 きゅうりの昆布和え	牛乳,さんま,厚揚げ,みそ,塩昆布	米,油,砂糖,ごま,じゃがいも	にんじん,こまつな,きゅうり	643kcal	756kcal
★	6	金	ミニコッペパン		焼きビーフン もずくの中中華スープ 歯の健康週間ゼリー いちごジャム	牛乳,豚肉,いか,えび,かまぼこ,もずく,つくね	コッペパン,ビーフン,油,いちごジャム,ゼリー	キャベツ,もやし,にんじん,きくらげ,ねぎ,えのきたけ	551kcal	709kcal
	9	月	黒砂糖パン		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,チーズ,干ひじき,ツナ	黒砂糖パン,油,ごま,砂糖,ごま油,マカロニ	玉葱,にんじん,こまつな,キャベツ,コーン缶,かぼす果汁	572kcal	723kcal
★	10	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	牛乳,豚肉,厚揚げ,鶏肉,わかめ	米,ごま油,砂糖,かたくり粉,マロニー	キャベツ,玉葱,にんじん,ピーマン,えのきたけ,ねぎ	543kcal	647kcal
	11	水	ごはん		ソイカレー ブロッコリーサラダ パインゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,チーズ	米,油,じゃがいも,ゼリー	にんじん,玉葱,えだまめ,ブロッコリー,きゅうり	605kcal	743kcal
	12	木	コッペパン		ホキのパン粉焼き レタスとトマトのスープ 黒豆きな粉クリーム	牛乳,ホキ,粉チーズ,ベーコン	コッペパン,薄力粉,パン粉,オリーブ油,黒豆,きなこクリーム	玉葱,にんじん,トマト,レタス,パセリ	554kcal	685kcal
★	13	金	ごはん		とり天 なめこのみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,みそ,かつお節	米,薄力粉,マヨネーズ,油,ごま	玉葱,なめこ,ねぎ,キャベツ	633kcal	777kcal
★	16	月	ごはん		照り焼きつくね チンゲン菜のスープ 梅じゃこ和え	牛乳,鶏肉,豆腐,干ひじき,豚肉,ちりめん	米,ごま,砂糖,かたくり粉,ごま油	れんこん,チンゲン菜,にんじん,玉葱,だいこん,きゅうり,梅びしお	548kcal	670kcal
★	17	火	ごはん		サバの竜田揚げ 豆腐のみそ汁 のり酢和え	牛乳,さば,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ,ささみ,焼きのり	米,かたくり粉,油	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ	617kcal	750kcal
☆	18	水	チョコチップむしパン		トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ	牛乳,ウインナー,鶏肉,生クリーム,ベーコン	ミックス粉,油,チョコチップ,スパゲッティ,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ,トマト缶,キャベツ	592kcal	724kcal
★	19	木	ごはん		かぼす風味の生姜焼き はるさめスープ ライチゼリー	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,油,砂糖,かたくり粉,はるさめ,ごま,ごま油,ゼリー	玉葱,キャベツ,かぼす果汁,にんじん,えのきたけ,ねぎ	584kcal	703kcal
	20	金	ミルクパン		ジャケットポテト スコッチブロス(麦入りスープ) ブルーベリークレープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,ウインナー	ミルクパン,フライドポテト,マヨネーズ,さつまいも,押麦,油,クレープ	コーン,玉葱,セロリー,にんじん,だいこん	741kcal	923kcal
★	23	月	ごはん		ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃのみそ汁 ボイルブロッコリー	牛乳,牛肉,豚肉,豆腐,おから,油揚げ,わかめ,みそ	米,パン粉,砂糖,かたくり粉	玉葱,だいこん,にんじん,かぼちゃ,ねぎ,ブロッコリー	579kcal	710kcal
	24	火	コッペパン		サケフライ ミネストローネ 1食タルタルソース	牛乳,さけ,ウインナー,チーズ	コッペパン,マヨネーズ,薄力粉,パン粉,油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,トマト缶,パセリ	609kcal	755kcal
☆	25	水	ごはん		そばろ炒め 沢煮碗 いんげんのひじき和え	牛乳,牛肉,鶏肉,大豆,豚肉,油揚げ,ひじき	米,砂糖,油,かたくり粉	にんじん,コーン,えだまめ,だいこん,乾しいたけ,ごぼう,白ねぎ,さやいんげん	652kcal	800kcal
	26	木	ごはん		タコライス たまごのふわふわスープ 黒糖ビーンズ	牛乳,大豆,牛肉,豚肉,ベーコン,たまご,粉チーズ,黒糖ビーンズ	米,油,じゃがいも,パン粉	玉葱,トマト缶詰,にんじん,パセリ	678kcal	819kcal
	27	金	コッペパン		ヤンニョムチキンカツ 五目スープ	牛乳,鶏肉	コッペパン,マヨネーズ,薄力粉,パン粉,油,砂糖,ごま,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ,乾しいたけ,ねぎ	571kcal	719kcal
	30	月	ミルクパン		米粉シチュー グリーンサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン	ミルクパン,油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,しめじ,えだまめ,ブロッコリー,きゅうり	552kcal	704kcal

〔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。

☆の日、スプーンもつきますが、おはしを持ってくると食べやすいです。