




# 6月 きゅうしょくこんだて表(B)

\*牛乳は毎日つきます 

2026年 別府市学校給食センター(東山中含む)

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	月	ミニコッパン	ナポリタン チキンとキャベツのスープ りんごジャム 	牛乳,ウインナー,チーズ, 鶏肉	コッパン,スパゲッ ティ,油,砂糖,ジャム	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, トマト,キャベツ,パセリ	540kcal	695kcal
★	2	火	ごはん	ちくわの緑茶揚げ じゃがいものみそ汁  野菜のごま酢和え	牛乳,ちくわ,豆腐,油揚 げ,みそ	米,小麦粉,かたくり粉, 油,じゃがいも,ごま砂糖	大根,にんじん,ねぎ,小松菜, もやし	591kcal	714kcal
★	3	水	ごはん	ホイコーロー わかめと卵のスープ	牛乳,豚肉,厚揚げ,わか め,たまご	米,ごま油,砂糖,かたくり 粉	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,えのきだけ,ねぎ	542kcal	664kcal
	4	木	米粉パン	マーマレードチキン キャベツのクリームスープ	牛乳,鶏肉,チーズ	米粉パン,マーマレード ジャム,かたくり粉,油,マ カロニ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	561kcal	708kcal
	5	金	ごはん	タコライス 野菜スープ  歯のくち健康週間ゼリー	牛乳,大豆,牛肉,豚肉, ベーコン	米,油,砂糖,ゼリー	玉ねぎ,トマト缶,にんじん, パセリ	591kcal	720kcal
	8	月	ミルクパン	ホキのラビコットソース 野菜ポタージュ	牛乳,ホキ,ベーコン	ミルクパン,小麦粉,かた くり粉,油,砂糖,オリーブ 油	玉ねぎ,トマトピューレ,ト マト缶,パセリ,コーン,にん じん,キャベツ	623kcal	797kcal
★	9	火	ごはん	揚げ鶏のざぼん漬けド 小松菜の梅じゃこ和え クロメのみそ汁	牛乳,鶏肉,くろめ,ハモツ みれ,油揚げ,みそ,ちりめ ん	米,かたくり粉,油,砂糖, 上白糖,ごま	ざぼん漬,しモン果汁,にん じん,しめじ,ほくさい,ねぎ, 小松菜,きゅうり,梅びしお	652kcal	803kcal
	10	水	ごはん	ハヤシライス スパゲティサラダ	牛乳,牛肉,ツナ	米,油,スパゲッティ,マヨ ネーズ,オリーブ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ト マト缶,きゅうり,レモン果 汁	633kcal	779kcal
★	11	木	ごはん	豚キムチ もずくの中華スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,もずく, 豆腐	米,油,砂糖,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,キムチ,え のきだけ,ねぎ,にんじん	522kcal	642kcal
☆	12	金	黒糖蒸しパン	ミートスパゲティ ジュリエンヌスープ	牛乳,豚肉,牛肉,大豆ミ ト,チーズ,ベーコン	蒸しパン粉,黒砂糖,油,ス パゲッティ,砂糖,じゃがい も	にんじん,玉ねぎ,グリーン ピース,トマト缶,キャベツ, パセリ	513kcal	630kcal
★	15	月	ごはん	いわしのおろし煮 茎わかめの炒め煮 深ネギのみそ汁	牛乳,いわし,豆腐,油揚 げ,みそ,豚肉,茎わかめ	米,砂糖,かたくり粉,じゃ がいも,油,ごま油	大根,白ねぎ,しらたき,にん じん	586kcal	696kcal
	16	火	コッパン	米粉シチュー キャベツとウインナーのソテー 小魚アーモンド	牛乳,鶏肉,ウインナー,小 魚	コッパン,油,じゃがいも, 米粉,バター,アーモ ンド,ごま	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ア スパラガス,キャベツ,コー ン	519kcal	654kcal
★	17	水	ごはん	チャプチェ 肉団子のスープ	牛乳,豚肉,肉団子	米,春雨,油,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,チンゲンツァイ, もやし	540kcal	659kcal
★	18	木	ごはん	トリニータ丼(具) 田舎汁 青梅ゼリー	牛乳,鶏肉,厚揚げ,みそ	米,かたくり粉,油,砂糖, ごま油,じゃがいも,ゼ リー	にら,ごぼう,こんにゃく,大 根,にんじん,ねぎ	659kcal	803kcal
☆	19	金	ミニコッパン	カレーうどん りっちゃんサラダ レーズンクリーム	牛乳,豚肉,ハム,塩昆布, かつお節	コッパン,レーズンク リーム,うどん種,砂糖,油	にんじん,玉ねぎ,白ねぎ, キャベツ,きゅうり,トマト, コーン,かぼす果汁	551kcal	696kcal
	22	月	背割りパン	~サッカーワールドカップおうえんメニュー~ スラッピージョー ソパ・デ・アホ	牛乳,牛肉,豚肉,ベー コン,たまご,大豆フレク, チーズ	コッパン,油,パン粉,砂 糖,じゃがいも, レンズ 豆	玉ねぎ,マッシュルームグ リンピース,パセリ,トマト 缶	542kcal	687kcal
★	23	火	ごはん	さばのべっぴんねぎ焼き かみかみおえ 豚とタネノコのスープ	牛乳,さば,豚肉,さきい か,塩昆布	米,ごま油,砂糖,春雨	ねぎ,だけのこ,にんじん,乾 しいたけ,にら,切干大根, きゅうり	554kcal	671kcal
★	24	水	ごはん	チキンカツ 小松菜の和え物 みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐, みそ	米,マヨネーズ,小麦粉,パ ン粉,油,砂糖	えのきだけ,大根,にんじん, ねぎ,小松菜,もやし	614kcal	751kcal
	25	木	黒砂糖パン	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ベーコン,大 豆,ヨーグルト	黒砂糖パン,じゃがいも, 油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,枝豆,トマ ト缶,みかん缶,もも缶,パイ ン缶,ナタデココ	574kcal	735kcal
	26	金	ごはん	チキンソイカレー 海の恵みサラダ	牛乳,鶏肉,大豆,チーズ, ひじき,ツナ	米,油,じゃがいも,ごま, 砂糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,枝豆,キャ ベツ,コーン,かぼす果汁	583kcal	714kcal
	29	月	コッパン	フライドジャーマンポテト キャベツのスープ ブルーベリージャム	牛乳,ウインナー,鶏肉	コッパン,フライドポ テト,油,ジャム	コーン,キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,パセリ	610kcal	769kcal
★	30	火	ごはん	豚じゃが つみれ汁 大葉みそ	牛乳,豚肉,つみれ,豆腐, みそ	米,油,じゃがいも,砂糖	しらたき,玉ねぎ,にんじん, 枝豆,ごぼう,ねぎ,しそ葉	619kcal	791kcal

[注] 都合により献立を変更する場合がございます。★が付いている日は、おはしを持ってきてください。

☆が付いている日はスプーンも付きますが、おはしを使うと食べやすいです。

