



給食だより 5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 とどのえる	エネルギー (kcal) 小学生	エネルギー (kcal) 中学生	
★	1	水	ごはん		かんこくふうにく 韓国風肉じゃが 春雨スープ 味付けのり	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 味付けのり, 厚揚げ	米, 油, 切りこんにゃく, じゃがいも, 三温糖, ごま油, はるさめ, ごま	玉葱, にんじん, えだまめ, 乾しいたけ, ねぎ, こんにゃく	628kcal	768kcal	
★	2	木	ごはん		ささみの西京やき のっぺい汁 キャベツのゆかり和え	牛乳, 鶏肉, 中みそ, 豚肉, 油揚げ	米, 三温糖, マヨネーズ, ごま, さといも, かたくり粉	だいこん, にんじん, 乾しいたけ, ねぎ, キャベツ, こんにゃく	552kcal	666kcal	
	3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日								
	6	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
	7	火	ごはん		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, えだまめ, みかん缶, もも缶, バイン缶, ナタデココ	641kcal	790kcal	
	8	水	コッペパン		チキンピカタ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, たまご, ベーコン	コッペパン, マヨネーズ, 小麦粉, じゃがいも	にんじん, 玉葱, コーン, キャベツ, パセリ, ブロッコリー, きゅうり	559kcal	701kcal	
★	9	木	ごはん		いわしのみぞれ煮 鶏と豆腐のすまし汁 茎わかめの炒め物	牛乳, いわし, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 茎わかめ	米, 三温糖, かたくり粉, 油, ごま油	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつな, しらすだき	570kcal	698kcal	
★	10	金	ごはん		豚肉と春雨の炒め物 キムチみそ汁	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 中みそ, 赤みそ	米, 緑豆はるさめ, 油, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, にんじん, たら, 乾しいたけ, だいこん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け)	556kcal	676kcal	
	13	月	黒砂糖パン		豆乳シチュー ツナのさっぱりサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ツナ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも	玉葱, にんじん, しめじ, えだまめ, キャベツ, コーン缶, トマト	554kcal	701kcal	
★	14	火	ごはん		赤魚の香味ソース いなか汁	牛乳, 厚揚げ, 米みそ, 中みそ, 赤魚	米, 油, ごま油, 三温糖, じゃがいも	白ねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	600kcal	715kcal	
	15	水	ごはん		タコライス チーズ風味のたまごスープ 黒糖ピーンズ	牛乳, 大豆, 牛肉, 豚肉, たまご, 粉チーズ, 黒糖ピーンズ	米, 油, じゃがいも, かたくり粉	玉葱, トマト缶, にんじん, パセリ	642kcal	794kcal	
	16	木	ごはん		麻婆豆腐 ご目スープ フルーツムース	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 大豆粒, 赤みそ	米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, フルーツムース	玉葱, だけのこ, 乾しいたけ, 白ねぎ, もやし, にんじん, キャベツ, ねぎ	601kcal	725kcal	
★	17	金	コッペパン		カットしゅうまい 野菜たっぷりフォー マーシャルピーンズ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, かまぼこ	コッペパン, しゅうまいの皮, かたくり粉, 三温糖, ごま油, ビーフン, マーシャルピーンズ	玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, きくらげ, チンゲン菜	549kcal	715kcal	
★	20	月	ごはん		蒸し鶏の玉ねぎソース エビと春雨のスープ 野菜のあさづけ	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, むきえび	米, 三温糖, かたくり粉, はるさめ, ごま油, ごま	玉葱, にんじん, えのきたけ, 白ねぎ, きゅうり, キャベツ, かぼす果汁	551kcal	669kcal	
	21	火	コッペパン		ソースハンバーグ オニオンスープ 和風サラダ	牛乳, 牛肉, 豚もも, 絞り豆腐, ベーコン	コッペパン, パン粉, 三温糖, 無塩バター	玉葱, コーン, パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり	556kcal	701kcal	
★	22	水	ごはん		ちくわの緑茶揚げ じゃがいものみそ汁 小松菜のごまあえ	牛乳, 竹輪, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 中みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, かたくり粉, 油, じゃがいも, ごま, 三温糖	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, 煎茶	640kcal	759kcal	
★	23	木	ごはん		豚肉のしょうがやき わかめスープ キャベツの柑橘サラダ	牛乳, 豚肉, わかめ, かまぼこ	米, 三温糖, ごま油, マロニー	玉葱, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, コーン缶, にんじん	503kcal	608kcal	
★	24	金	ミニ米粉パン		ナポリタンスパゲッティ ジュリアンヌスープ	牛乳, ウィンナー, 粉チーズ, ベーコン	米粉パン, スパゲティ, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, 黄ピーマン, キャベツ, パセリ	539kcal	669kcal	
	27	月	コッペパン		白身魚のレモンソース グリーンポタージュ ハムとコーンのサラダ	牛乳, ホキ, 生クリーム, ハム	コッペパン, 薄力粉, かたくり粉, 油, 上白糖, 無塩バター, マカロニ, オリーブ油	レモン果汁, 玉葱, きゅうり, にんじん, コーン缶, 詰	653kcal	825kcal	
★	28	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 スタミナみそ汁 ひじきふりかけ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 中みそ, 赤みそ, 大豆粒, ひじき	米, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, ごま	玉葱, にかしの, 乾しいたけ, えだまめ, キャベツ, だけのこ, こまつな, しめじ, こんにゃく	684kcal	827kcal	
	29	水	コッペパン		スペイン風オムレツ ケチャップ キャベツのクリームスープ	牛乳, たまご, ベーコン, ウィンナー, 生クリーム	コッペパン, マヨネーズ, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, コーン, パセリ	567kcal	715kcal	
★	30	木	ごはん		とり天 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳, 鶏肉, たまご, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 米みそ, 赤みそ, かつお節	米, 薄力粉, 油	だいこん, にんじん, ねぎ, ブロッコリー	613kcal	749kcal	
★	31	金	わかめごはん		厚揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, ちくわ, 鶏肉, 厚揚げ	米, 油, ごま油, かたくり粉, はるさめ, 三温糖, ごま	だけのこ, 玉葱, にんじん, キャベツ, 乾しいたけ, えだまめ, きゅうり	580kcal	718kcal	

〔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。

