



# 給食だより 5月



2024年

## 別府市学校給食センター (A)

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	
	1	水	コッペパン		ホキのイタリアンソース コーンスープ コールスローサラダ	牛乳,ホキ,ベーコン	コッペパン,無塩バター, 三温糖	玉葱,にんじん,コーン, パセリ,キャベツ,きゅうり	578kcal	734kcal	
	2	木	ごはん		ドライカレー キャベツのスープ	牛乳,大豆粒,牛肉,豚肉, ウインナー	米,油,三温糖	玉葱,にんじん,コーン, トマト缶,キャベツ,パセリ	599kcal	732kcal	
	3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日								
	6	月	ふりかえきゆうじつ 振替休日								
★	7	火	ごはん		あかうお ころみ 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 切りこんにゃく	600kcal	715kcal	
	8	水	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, パイナップル,ナタデココ	641kcal	790kcal	
★	9	木	ごはん		ふたたく 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	
★	10	金	コッペパン		カットしゅうまい 野菜たっぷりフォー マーシャルビーンズ	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 シャルビーンズ	玉葱,キャベツ,にんじん, もやし,きくらげ, チンゲン菜	549kcal	715kcal	
★	13	月	ごはん		ふたたく はるさめ いたもの 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, にら,乾しいたげ,だいこ ん,ねぎ,はくさい(キムチ 漬)	556kcal	676kcal	
	14	火	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	
★	15	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, ごまつな,もやし,煎茶	640kcal	759kcal	
★	16	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,ごまつな しいたけ	570kcal	698kcal	
	17	金	黒砂糖パン		とうとう 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	
	20	月	コッペパン		しろみさかな レモンソース グリーンポターージュ 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	
	21	火	ごはん		タコライス チーズ風味のたまごスープ 黒糖ビーンズ	牛乳,大豆,牛肉,豚肉,たま ご,粉チーズ,黒糖ビーン 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	
	22	水	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,豚肉,木綿豆腐, 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	
	23	木	ごはん		まいぼーとうふ ごもく 麻婆豆腐 五目スープ 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,たけのこ,乾しいた げ,白ねぎ,もやし,にんじ ん,キャベツ,ねぎ	601kcal	725kcal	
★	24	金	ごはん		おどり たまご 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	
★	27	月	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,ウインナー,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	
★	28	火	ごはん		チキンチキンごぼう けんちん汁	牛乳,鶏肉,豚肉,木綿豆腐	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	
★	29	水	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	米,油,じゃがいも, 三温糖,ごま油,ごま	玉葱,にんじん,乾しいた げ,えだまめ,キャベツ, たけのこ,ごまつな,しめ じ こんにゃく	684kcal	827kcal	
★	30	木	ごはん		てりやきつくね チンゲン菜のスープ もやしのナムル	牛乳,鶏肉,絞り豆腐, 干ひじき,豚肉	米,ごま,三温糖,かたくり 粉,ごま油	れんこん,チンゲン菜, にんじん,玉葱,もやし, きゅうり	549kcal	670kcal	
	31	金	コッペパン		とり ささみのピザソース焼き 野菜スープ オレンジ	牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,じゃがいも チーズ	玉葱,青ピーマン,にんじ ん,コーン,パセリ,オレン ジ	547kcal	661kcal	

〔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。

