



# 給食だより 5月



2024年

別府市学校給食センター (C)

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	ごはん		しょう油からあげ 春野菜のみそ汁 野菜のごま和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、中みそ、赤みそ	米、かたくり粉、油、じゃがいも、こま、三温糖、ごま油	玉葱、にんじん、キャベツ、白ねぎ、こまつな、もやし	638kcal	771kcal		
★	2	木	ごはん		つくねの中華あん もずくと卵のスープ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳、絞豆腐、鶏肉、たまご、もずく、かつお節	米、かたくり粉、三温糖、ごま油	にら、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ブロッコリー	536kcal	655kcal		
	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	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		
★	8	水	ごはん		あかうお 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		
	9	木	ごはん		まーぼー豆腐 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、乾しいたけ、白ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ	503kcal	608kcal		
	10	金	黒砂糖パン		とうちゅう 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		
★	13	月	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		
	14	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、パイナップル、ナタデココ	641kcal	790kcal		
	15	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、豚もも、絞豆腐、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		
★	16	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		
★	17	金	ごはん		ふたたく 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、乾しいたけ、だいこん、ねぎ、はくさい(キムチ漬)	556kcal	676kcal		
★	20	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		
★	21	火	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、こま、三温糖	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、煎茶	640kcal	759kcal		
	22	水	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		
★	23	木	ごはん		ごはん いわしのみぞれ煮 鶏と豆腐のすまし汁 莖わかめの炒め物	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、豚肉、油揚げ、莖わかめ	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、しらたき	570kcal	698kcal		
	24	金	コッペパン		ホキのレモンソース 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		
★	27	月	ごはん		お 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、こま	玉葱、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼち果汁	551kcal	669kcal		
	28	火	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		
★	29	水	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		
★	30	木	ごはん		チンジャオロース 野菜と卵の中華スープ	牛乳、豚肉、牛肉、たまご	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	たけのこ、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、こまつな、にんじん、きくらげ	571kcal	702kcal		
	31	金	ミルクパン		マーマレードチキン ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、チーズ	ミルクパン、じゃがいも、マーマレード	玉葱、キャベツ、にんじん、トマト缶、パセリ	561kcal	705kcal		

〔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。

