



12月 きゅうしょくこんだて表(C)

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 |
|----|----|---|---------------|----|---|------------------------------------|---|---|------------------------|------------------------|
| | 2 | 月 | コッペパン | | スパイスチキン 野菜スープ マーシャルピーンズ | 牛乳,鶏肉,ベーコン | コッペパン,片栗粉,油, じゃがいも,マーシャ ルピーンズ | キャベツ,にんじん,玉 ねぎ | 649kcal | 811kcal |
| ★ | 3 | 火 | ごはん | | フーヨーハイ かりこりきゅうり キムチみそ汁 | 牛乳,卵,豆腐,油揚げ, 魚のすり身,みそ, | 米,マヨネーズ,片栗粉, ごま油,ごま,三温糖 | 白ねぎ,にんじん,だい こん,もやし,ねぎ,キムチ, きゅうり,しょうが | 539kcal | 659kcal |
| ★ | 4 | 水 | ミニコッペパン | | ナポリタン 冬野菜のスープ ペアパック (いちご&マーガリン) | 牛乳,ウインナー, 粉チーズ,ベーコン | コッペパン,スパゲッ ティ,油,三温糖,じゃが いも,ジャム,マーガリ ン | 玉ねぎ,にんじん,黄ピー マン,だいこん,はくさい, コーン,パセリ,にんにく, トマトピューレ | 593kcal | 772kcal |
| ★ | 5 | 木 | ごはん | | 筑前煮 豚バラ大根スープ | 牛乳,鶏肉,厚揚げ,さつ まあげ,豚肉 | 米,油,さといも,三温 糖,ごま油 | ごぼう,にんじん,さやい んげん,だいこん,白ねぎ, ごんにゃく,しょうが | 614kcal | 788kcal |
| ★ | 6 | 金 | 少なめ わかめごはん | | 鶏南うどん ツナ和え | 牛乳,わかめ,鶏肉,油揚 げ,ツナ | 米,うどん麺,油,三温 糖,マヨネーズ | ごぼう,白ねぎ,にんじん, ねぎ,キャベツ,きゅうり | 593kcal | 727kcal |
| | 9 | 月 | 黒砂糖パン | | ホキのレモンソース おいものスープ フレンチサラダ | 牛乳,ホキ,ベーコン, ささみ | 黒砂糖パン,薄力粉,片 栗粉,油,上白糖,さつま いも,ドレッシング | レモン果汁,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんにく | 618kcal | 785kcal |
| ★ | 10 | 火 | ごはん | | チキンチキンごぼう 冬野菜のみそ汁 | 牛乳,鶏肉,厚揚げ,みそ | 米,油,三温糖,里芋,片 栗粉,ごま,ごま油 | ごぼう,にんじん,だい こん,はくさい,白ねぎ,えだ まめ,にんにく,しょうが | 654kcal | 804kcal |
| | 11 | 水 | ごはん | | ジビエカレー ヨーグルト和え | 牛乳,しか肉,豚肉, チーズ,ヨーグルト | 米,油,じゃがいも, | にんじん,玉ねぎ,えだまめ, しょうが,にんにく,みかん 缶,もも缶,ハイン缶,ナタデ ココ | 618kcal | 762kcal |
| ★ | 12 | 木 | ごはん | | 厚揚げの中華煮 春雨サラダ | 牛乳,厚揚げ,豚肉,ちく わ,ささみ | 米,油,片栗粉,春雨,三 温糖,ごま,ごま油 | だけのこ,たまねぎ,にん じん,キャベツ,乾しいた げ,えだまめ,きゅうり,に んにく,しょうが | 569kcal | 697kcal |
| | 13 | 金 | コッペパン | | キャベツのクリーム煮 花野菜のサラダ 豆乳プリン | 牛乳,鶏肉,ベーコン | コッペパン,油,マカロ ニ,プリン,ドレッシン グ | 玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,しめじ,えだまめ,ブ ロccoli,カリフラ ワー | 584kcal | 726kcal |
| | 16 | 月 | ナン | | ドライカレー イタリアンスープ | 牛乳,大豆,牛肉,豚肉, ベーコン,たまご,粉 チーズ | ナン,油,三温糖,じゃが いも,パン粉 | 玉ねぎ,コーン,トマト缶, にんじん,パセリ,にんに く | 551kcal | 678kcal |
| | 17 | 火 | コッペパン | | チキンのパーベキューソース かぼちゃポターージュ 小松菜サラダ | 牛乳,鶏肉,ハム | コッペパン,三温糖,パ ター,ドレッシング | りんごピューレ,かぼ ちゃ,玉ねぎ,パセリ,ごま つな,きゅうり,コーン,に んにく,しょうが | 592kcal | 750kcal |
| ★ | 18 | 水 | ごはん | | ちくわの磯辺あげ タンタン春雨スープ きゅうりの中華サラダ | 牛乳,ちくわ,あおのり, 豚肉,みそ | 米,薄力粉,油,春雨,ご ま,ドレッシング | にんじん,もやし,チンゲ ン菜,乾しいたげ,きゅう り,キャベツ,にんにく, しょうが | 636kcal | 810kcal |
| ★ | 19 | 木 | ごはん | | いわしのかぼすレモン煮 けんちん汁 ゆかり和え | 牛乳,いわし,豚肉,豆腐 | 米,三温糖,水あめ, 片栗粉,油,さといも | かぼす果汁,レモン果汁, ごんにゃく,にんじん,乾 しいたげ,ねぎ,キャベツ | 558kcal | 665kcal |
| | 20 | 金 | ミルクパン | | ハンバーグトマトソース コンソメスープ コーンサラダ クリスマスセレクトデザート | 牛乳,牛肉,豚肉,豆腐, ベーコン | ミルクパン,パン粉, バター,三温糖,じゃが いも,ドレッシング,デ ザート | 玉ねぎ,にんじん,トマト 缶,キャベツ,パセリ,ブ ロccoli,コーン,にん にく | 703kcal | 859kcal |
| | 23 | 月 | コッペパン | | チリコンカン だいこん洋風スープ みかんジャム | 牛乳,大豆,牛肉,豚肉, ウインナー | コッペパン,油,ジャム | 玉ねぎ,にんじん,コーン, だいこん,パセリ,にんに く,トマトピューレ | 562kcal | 701kcal |
| ★ | 24 | 火 | ごはん | | 野菜のごまみそ煮 かきたま汁 ふりかけ (さけパッパ) | 牛乳,豚肉,厚揚げ,み そ,豆腐,わかめ,たま ご,さけ | 米,じゃがいも,油,三温 糖,ごま,片栗粉 | だいこん,ごぼう,にんじ ん,ごんにゃく,えだまめ, えのきたけ,ねぎ,しょう が | 572kcal | 731kcal |

〔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。

別府市学校給食センター「試食会」のお知らせ

日 時：令和6年12月9日(月) 11:45～開会
 場 所：別府市学校給食センター
 献 立：黒砂糖パン・牛乳・白身魚のレモンソース・おいものスープ・フレンチサラダ
 試食費：310円/食
 申し込み期間：令和6年11月28日(木)～12月3日(火)
 ※11月28日(木) 10:00～受付開始です。
 ※定員に達した時点で、締め切らせていただきます。
 ※お申込みは、別府市学校給食センターまで、お電話にてお願いいたします。(0977-24-5531)

