



# 1月 きゅうしょくこんだて表(C)

2025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	
	8	水	コッペパン		ポイルウインナー コールスローサラダ ポタージュスープ 1食ケチャップ	牛乳,ウインナー ベーコン	コッペパン,バター じゃが芋	玉ねぎ,コーン,きゅうり キャベツ,にんじん パセリ	612kcal	750kcal	
★	9	木	ごはん		マーボー大根 チンゲン菜のスープ	牛乳,厚揚げ,豚肉 大豆粒,みそ,鶏肉	米,油,かたくり粉 ごま油	大根,玉ねぎ,にんじん ほししいたけ,ニラ チンゲン菜	572kcal	736kcal	
★	10	金	ごはん		しお 塩さば 豚汁 かぼす和え	牛乳,さば 豚肉,みそ	米,里芋,油 砂糖,ごま	ごぼう,大根,にんじん こんにゃく,きゅうり,ネギ キャベツ,カボス果汁	630kcal	794kcal	
	13	月	* 成人の日 *								
★	14	火	すくなめ ごはん		まつかぜや 松風焼き お雑煮 えごまふりかけ	牛乳,鶏肉,かまぼこ 豆腐,ひじき,卵,みそ	米,もち,砂糖 かたくり粉,ごま	にんじん,大根 はくさい,みつば	562kcal	734kcal	
★	15	水	ごはん		ヤンニョムチキン ぴりからきゅうり じゃがいもと豚の韓国風スープ	牛乳,鶏肉,豚肉 わかめ	米,かたくり粉,油 砂糖,ごま,じゃが芋 ごま油	にんじん,ネギ,きゅうり	669kcal	827kcal	
	16	木	ごはん		ハヤシライス マカロニサラダ	牛乳,豚肉,ツナ	米,油,マカロニ マヨネーズ オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,しめじ トマト缶,きゅうり コーン缶	628kcal	807kcal	
★	17	金	よしよあ (幼小)コッペパン (中)揚げパン		焼きビーフン 肉団子と小松菜のスープ (幼小のみ)いちごジャム	牛肉,豚肉,いか えび,かまぼこ,肉団子	コッペパン,ビーフン ごま油,ジャム(幼小)	キャベツ,もやし ただけのこ,にんじん きくらげ,ねぎ 小松菜,玉ねぎ	592kcal	850kcal	
	20	月	コッペパン		マーマレードチキン グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,ジャム かたくり粉,さつまいも ドレッシング	にんじん,玉ねぎ キャベツ,パセリ ブロッコリー,きゅうり	607kcal	757kcal	
	21	火	コッペパン		グラタン ミネストローネ みかんといちごの2色ゼリー	牛乳,ベーコン チーズ,ウインナー	コッペパン,じゃが芋 油,ゼリー	ねぎ,玉ねぎ,キャベツ にんじん,トマト缶 パセリ	583kcal	731kcal	
	22	水	ごはん		大根カレー りんご入りフルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,チーズ ヨーグルト	米,油,じゃが芋	にんじん,玉ねぎ,大根 枝豆,みかん缶,もも缶 パイナップル,りんご トマトピューレ	592kcal	726kcal	
★	23	木	ごはん		にく 肉じゃが 冬野菜のスープ こめっぴのり	牛乳,豚肉,厚揚げ ウインナー,のり	米,油,じゃが芋 砂糖	こんにゃく,玉ねぎ にんじん,枝豆,かぶ キャベツ,ほうれん草	615kcal	750kcal	
★	24	金	ごはん		さけ 鮭の塩焼き 高菜炒め 冬野菜のみそ汁	牛乳,油揚げ,みそ 豆腐,ふた肉	米,ごま油 砂糖,ごま	大根,にんじん,白菜 ネギ,高菜	545kcal	663kcal	
	27	月	よしよあ (幼小)揚げパン (中)コッペパン		ボークビーンズ イタリアンサラダ (中のみ)黒豆きなこクリーム	牛乳,大豆,豚肉 ベーコン	パン,油,砂糖, じゃが芋,ドレッシング クリーム(中)	玉ねぎ,にんじん,枝豆 トマト缶,キャベツ きゅうり,コーン缶	620kcal	729kcal	
★	28	火	ごはん		しょうがや 生姜焼き しゆん やさい いりだんご汁	牛乳,豚肉,鶏肉 油揚げ,みそ	米,油,砂糖,かたくり粉 里芋,だんご	玉ねぎ,にんじん,ニラ ごぼう,大根,こんにゃく ほししいたけ,ねぎ	628kcal	766kcal	
	29	水	コッペパン		ブラウンシチュー チーズとコーンのサラダ お米のタルト	牛乳,豚肉,チーズ ハム	コッペパン,油 じゃが芋, ドレッシング	にんじん,玉ねぎ,枝豆 しめじ,キャベツ コーン缶,きゅうり トマトピューレ	693kcal	843kcal	
★	30	木	ごはん		とり 鶏の塩こうじ焼き かぶのみそ汁 小松菜のごま和え	牛乳,鶏肉,豆腐 油揚げ,みそ	米,ごま砂糖,ごま油	かぶ,にんじん,ねぎ 小松菜,もやし	605kcal	726kcal	
★	31	金	コッペパン		カレーうどん ツナと小松菜の中華サラダ ホイップバター	牛乳,鶏肉,ツナ	コッペパン,砂糖 ごま油,バター うどん麺	にんじん,玉ねぎ,ねぎ 小松菜,キャベツ, コーン缶,カボス果汁	527kcal	670kcal	

〔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7年1月23日(木) 11:45～開会

場所：別府市学校給食センター

献立：ごはん・牛乳・肉じゃが・冬野菜のスープ・こめっぴのり

試食費：310円/食

申し込み期間：令和7年1月10日(金)～1月16日(木)

※1月10日(金) 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)

