



2月 きゅうしょくこんだて表(C)

中学3年生配布用

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		
★	3	月	ごはん		ちりめん ^{たまごや} とねぎの卵焼き 肉豆腐 ^{にくどうふ}	牛乳、鶏肉、卵、牛肉 ちりめん、豆腐	米、油、砂糖 マロニー	にんじん、ねぎ、しらたき 大根、白菜	673kcal	827kcal		
★	4	火	ごはん		野菜たっぷりハンバーグ ブロッコリーサラダ もずくスープ	春木川小6-1 考案献立	牛乳、牛肉、豚肉 豆腐、もずく	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、かたくり粉 ドレッシング	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、えのき、ねぎ ブロッコリー、コーン缶	561kcal	683kcal	
★	5	水	ごはん		かぼすからあげ ^{べつふ} 別府地獄鍋 ^{じごくねべ} りんごゼリー	朝日小6-3 考案献立	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	米、かたくり粉、油	カボス果汁、ニラ ほししいたけ、キムチ にんじん、白菜	691kcal	843kcal	
★	6	木	ごはん		とり天 ^{てん} 大分県産みそ汁 ^{おおいちけんさん} ひじきとコーンのサラダ	南小6年 考案献立	牛乳、鶏肉、みそ ひじき	米、薄力粉、油、砂糖 マヨネーズ、里芋	ごぼう、にんじん、白菜 ほししいたけ、ねぎ きゅうり、コーン缶	650kcal	795kcal	
	7	金	米粉パン ^{こめこ}		クリームシチュー ブロッコリーサラダ エクレア (バレンタインデザート)	山の手小6-1 考案献立	牛乳、鶏肉	米粉パン、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン 枝豆、ブロッコリー カリフラワー	535kcal	688kcal	
	10	月	コッペパン		ホキフライ ジュリエンヌスープ タルタルソース		牛乳、ホキ、ベーコン	コッペパン、薄力粉、マヨネーズ、パン粉、油、 じゃがいも、タルタルソース	にんじん、キャベツ、パセリ	573kcal	707kcal	
	11	火	建国記念の日 ^{けんこく きねん ひ}									
	12	水	コッペパン		鶏のトマトソース 野菜スープ コールスローサラダ	鶴見小6-1 考案献立	牛乳、鶏肉、ベーコン	コッペパン、バター、砂糖、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ほうれん草、コーン缶	582kcal	726kcal	
★	13	木	ごはん		豆腐ハンバーグ ^{とうふ} 豚汁 ^{ぶたじ} ほうれん草とツナの塩昆布和え	朝日小6-1 考案献立	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ、ツナ、塩昆布	米、パン粉、里芋、油、 ごま、砂糖、かたくり粉	たまねぎ、だいこん、 にんじん、こんにゃく、 ねぎ、ほうれん草、ごぼう、	605kcal	739kcal	
	14	金	キムタク ごはん		たまごスープ フルーツポンチ	境川小6-2 考案献立	牛乳、豚肉、ベーコン、 たまご、わかめ	米、ごま油、かたくり粉、 白玉もち、ナタデココ	にんじん、たまねぎ、えのき、 きだけ、ねぎ、キムチ、 かん缶、パイン缶、もも缶、 レモン果汁	555kcal	690kcal	
	17	月	黒砂糖パン ^{くろざとう}		鶏のコーンフ레이크焼き ミネストローネ チーズサラダ	大平山小6-2 考案献立	牛乳、鶏肉、ウインナー、 チーズ、ハム	黒砂糖パン、マヨネーズ、 コーンフ레이크	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト缶、パセリ、 コーン缶、きゅうり	632kcal	805kcal	
★	18	火	ごはん		豚肉と春雨の炒め物 ^{ぶたにく はるさめ} キムチスープ		牛乳、豚肉	米、油、はるさめ、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 にら、乾しいたけ、もやし、 ねぎ、キムチ	562kcal	683kcal	
★	19	水	ごはん		トリニータ ^{どり} さつまいものみそ汁 ^{ぜん} ブロッコリーのおかか和え	春木川小6-1 考案献立	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、 みそ、わかめ、かつおぶし	米、油、かたくり粉、砂糖、 ごま油、さつまいも	大根、にんじん、にら、ねぎ、 ブロッコリー	667kcal	815kcal	
★	20	木	ごはん		大分和牛丼 ^{おおいわ} けんちん汁 ^{けんちん} アセロゼリー		牛乳、牛肉、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、里芋、アセロ ゼリー	たまねぎ、しらたき、ねぎ、 にんじん、ごぼう、乾しいたけ	643kcal	779kcal	
	21	金	コッペパン		パッファローチキン オニオンスープ ほうれん草とコーンのサラダ	亀川小6年 考案献立	牛乳、鶏肉、ベーコン	コッペパン、かたくり粉、油	にんじん、たまねぎ、パセリ、 ほうれん草、コーン缶	609kcal	760kcal	
	24	月	振替休日 (天皇誕生日) ^{ふりかえきゆうじつ てんのう たんにょうび}									
★	25	火	さつまいも むしパン		ミートスパゲッティ 白菜のスープ		牛乳、牛肉、豚肉、大豆、 チーズ、ベーコン	スパゲッティ、油、砂糖、 じゃがいも、むしパン、 ミックス、さつまいも	にんじん、たまねぎ、グリーン ピース、トマト缶、白菜	543kcal	664kcal	
	26	水	ごはん		チキンカレー 福神和え みかんクレープ		牛乳、鶏肉、チーズ	米、油、じゃがいも、ごま油、 クレープ	にんじん、たまねぎ、枝豆、 きゅうり	635kcal	771kcal	
★	27	木	ごはん		さばみそ かきたま汁 ^じ マカロニサラダ	石垣小6-2 考案献立	牛乳、さば、豆腐、わかめ、 みそ、たまご	米、砂糖、かたくり粉、マカロニ、 マヨネーズ、オリーブ油	にんじん、きゅうり、ねぎ、 えのき、コーン缶	664kcal	807kcal	
★	28	金	わかめごはん		八宝菜 ^{はっほうさい} 豚肉と大根のスープ	山の手小6-3 考案献立	牛乳、豚肉、いか、えび、 かまぼこ、わかめ	米、油、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんじん、 だいこん、きくらげ、 だいこん、しめじ	574kcal	700kcal	



3月 きゅうしょくこんだて表(C)



	3	月	コッペパン		ほうれん草のシチュー ジャム&マーガリン ブロッコリーとささみのサラダ	山の手小6-2 考案献立	牛乳、鶏肉、ささみ	コッペパン、油、じゃがいも、 ブルーベリージャム	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ほうれん草、ブロッコリー、 コーン	569kcal	702kcal
★	4	火	ごはん		鮭のみそマヨフライ ゆで鶏のスープ キャベツのかぼす風味	大平山小6-1 考案献立	牛乳、さけ、鶏肉、みそ	米、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、パセリ、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、かぼす果汁	634kcal	779kcal
	5	水	コッペパン		チーズオムレツ ABCスープ フレンチサラダ ポンデチョコドーナツ		牛乳、たまご、ハム、 チーズ、ベーコン、ささみ	コッペパン、マヨネーズ、 油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり	722kcal	883kcal
	6	木	ごはん		ドライカレー 野菜のポタージュ お祝いゼリー		牛乳、大豆、牛肉、豚肉	コッペパン、油、じゃがいも、 砂糖、バター、ゼリー	にんじん、たまねぎ、 トマト缶、ほうれん草、 コーン	633kcal	800kcal

〔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。