



6月 きゅうしょくこんだて表(C)

2025年

歯と口の健康週間 6月4日～10日

別府市学校給食センター

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	黒砂糖パン		マカロニのクリーム煮 海のめぐみサラダ	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, チーズ, 干ひじき, ツナ	黒砂糖パン, 油, ごま, 砂 糖, ごま油, マカロニ	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, コーン缶, かぼ す果汁	572kcal	723kcal
★	3	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 鶏 肉, わかめ	米, ごま油, 砂糖, かたく り粉, マロニー	キャベツ, 玉葱, にんじん, ピーマン, えのきたけ, ね ぎ	543kcal	647kcal
	4	水	ごはん		ソイカレー ブロッコリーサラダ 歯の健康週間ゼリー	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ	米, 油, じゃがいも, ゼ リー	にんじん, 玉葱, えだまめ, ブロッコリー, きゅうり	634kcal	772kcal
	5	木	コッペパン		ホキのパン粉焼き レタスとトマトのスープ 黒豆きな粉クリーム	牛乳, ホキ, 粉チーズ, ベーコン	コッペパン, 薄力粉, パ ン粉, オリーブ油, 黒豆 きなこクリーム	玉葱, にんじん, トマト, レ タス, パセリ	554kcal	685kcal
★	6	金	ごはん		とり天 なめこのみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆 腐, みそ, かつお節	米, 薄力粉, マヨネーズ, 油, ごま	玉葱, なめこ, ねぎ, キャバ ツ	633kcal	777kcal
★	9	月	ごはん		照り焼きつくね チンゲン菜のスープ 梅じゃこ和え	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 干ひじ き, 豚肉, ちりめん	米, ごま, 砂糖, かたく り粉, ごま油	れんこん, チンゲン菜, に んじん, 玉葱, だいこん, きゅうり, 梅びしお	548kcal	670kcal
★	10	火	ごはん		サバの竜田揚げ 豆腐のみそ汁 のり酢和え	牛乳, さば, 豆腐, 油揚 げ, わかめ, みそ, ささ み, 焼きのり	米, かたくり粉, 油	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ	617kcal	750kcal
☆	11	水	チョコチップ むしパン		トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, 生クリーム, ベーコン	ミックス粉, 油, チョコ チップ, スパゲッティ, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, パセリ, ト マト缶, キャベツ	592kcal	724kcal
★	12	木	ごはん		かぼす風味の生妻焼き はるさめスープ ライチゼリー	牛乳, 豚肉, かまぼこ	米, 油, 砂糖, かたく り粉, はるさめ, ごま, ごま 油, ゼリー	玉葱, キャベツ, かぼす果 汁, にんじん, えのきたけ, ねぎ	584kcal	703kcal
	13	金	ミルクパン		ジャケットポテト スコッチブロス(麦入りスープ) ブルーベリークレープ	牛乳, ベーコン, 鶏もも, ウィンナー	ミルクパン, フライド ポテト, マヨネーズ, さ つまいも, 押麦, 油, ク レープ	コーン, 玉葱, セロリー, に んじん, だいこん	741kcal	923kcal
☆	16	月	ごはん		インド風煮 ちりめんそば 青うめゼリー	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 粉 チーズ, 鶏肉, 大豆, み そ, ちりめん	米, 油, じゃがいも, 砂 糖, ごま, ごま油, ゼリー	玉葱, にんじん, さやいん げん	599kcal	725kcal
	17	火	コッペパン		スパニッシュオムレツ コーンスープ 1食ケチャップ	牛乳, たまご, ベーコン	コッペパン, マヨネー ズ, じゃがいも, 油	玉葱, にんじん, コーンク リーム缶, コーン, パセリ	626kcal	796kcal
★	18	水	ごはん		豚肉のみそ焼き 鶏肉とたけのこのスープ かみかみ和え	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, さきいか, 塩昆布	米, 砂糖, はるさめ	たけのこ, にんじん, 乾し いだけ, にら, 切干大根, きゅうり, もやし	534kcal	678kcal
★	19	木	ごはん		さんまのかばやき あつあげのみそ汁 きゅうりの昆布和え	牛乳, さんま, 厚揚げ, み そ, 塩昆布	米, 油, 砂糖, ごま, じゃ がいも	にんじん, こまつな, きゅ うり	643kcal	756kcal
★	20	金	ミニコッペパン		焼きビーフン もずく中華スープ 杏仁豆腐 いちごジャム	牛乳, 豚肉, いか, えび, かまぼこ, もずく, つく ね	コッペパン, ビーフン, 油, いちごジャム, 杏仁 豆腐	キャベツ, もやし, にんじ ん, きくらげ, ねぎ, えのき だけ	571kcal	729kcal
	23	月	米粉パン		ボークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大 豆, ささみ	米粉パン, じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ, ご ま	玉葱, にんじん, えだまめ, トマト缶, ごぼう, きゅう り	591kcal	746kcal
★	24	火	ごはん		いわしのかぼすレモン煮 すまし汁 小松菜ともやしのごま和え	牛乳, まいわし, 鶏肉, 豆 腐	米, 砂糖, 水あめ, かたく り粉, ごま, ごま油	かぼす果汁, レモン果汁, えのきたけ, にんじん, 白 ねぎ, こまつな, もやし	555kcal	660kcal
★	25	水	ごはん		トリニータ丼 しらたき汁 サイダーゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, わ かめ	米, かたくり粉, 油, 砂 糖, ごま油, ゼリー	にら, にんじん, 玉葱, きく らげ, しらたき, ねぎ	622kcal	752kcal
	26	木	コッペパン		とりのバーベキューソース ABCスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	コッペパン, 砂糖, じゃ がいも, マカロニ, 油	りんごピューレ, 玉葱, に んじん, パセリ	516kcal	647kcal
★	27	金	ゆかり ごはん		カレーうどん ゴーヤのツナサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ	米, マヨネーズ, うどん 麺	にんじん, 玉葱, にがうり, きゅうり, コーン缶, ねぎ	595kcal	731kcal
★	30	月	ごはん		豚肉と春雨の炒め物 肉団子とチンゲン菜のスープ	牛乳, 豚肉, 肉団子	米, はるさめ, 油, ごま油	キャベツ, 玉葱, にんじん, にら, 乾しいだけ, チンゲ ン菜, だけのこ	560kcal	680kcal

〔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。

☆の日、スプーンもつきますが、おはしを持ってくると食べやすいです。