



# 12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

| 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<br>ととのえる                                      | エネルギー<br>(kcal)<br>小学生 | エネルギー<br>(kcal)<br>中学生 |
|----|----|---|--------|----|----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|    | 1  | 月 | せわりパン  |    | チリコンカン 大根洋風スープ<br>ソフトシュール                    | 牛乳,大豆,牛肉,豚肉,<br>ウィンナー              | コッペパン,油,シュール<br>クリーム                            | 玉ねぎ,にんじん,コーン,<br>トマトピューレ,大根,パ<br>セリ                 | 587kcal                | 720kcal                |
| ★  | 2  | 火 | ごはん    |    | 別府からあげ よせなべ みかん                              | 牛乳,鶏肉,みそ,豚肉,<br>つみれ,豆腐             | 米,かたくり粉,油,マロ<br>ニー                              | にんじん,はくさい,大根,<br>しめじ,白ねぎ,みかん                        | 634kcal                | 763kcal                |
| ★  | 3  | 水 | ごはん    |    | タラのオーロラソース 小松菜のみそ汁<br>ゆかり和え                  | 牛乳,タラ,厚揚げ,みそ                       | 米,油,砂糖,こま                                       | 小松菜,にんじん,かぼ<br>ちゃ,キャベツ                              | 607kcal                | 752kcal                |
|    | 4  | 木 | コッペパン  |    | 白菜のクリーム煮 花野菜のサラダ<br>いちご&マーガリン                | 牛乳,ウィンナー,鶏肉,<br>チーズ                | コッペパン,じゃがい<br>も,油,ドレッシング,<br>ジャム,マーガリン          | 玉ねぎ,にんじん,はくさい,<br>ブロッコリー,カリフ<br>ラワー                 | 589kcal                | 729kcal                |
| ★  | 5  | 金 | 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,<br>ツナ               | 米,うどん麺,砂糖,油,<br>マヨネーズ                           | ごぼう,白ねぎ,にんじん,<br>キャベツ,きゅうり                          | 600kcal                | 734kcal                |
| ★  | 8  | 月 | ごはん    |    | 塩サバ 豚汁 かぼす和え                                 | 牛乳,さば,豚肉,油揚げ,<br>みそ                | 米,油,砂糖,こま                                       | ごぼう,大根,にんじん,はく<br>さい,こんにゃく,ねぎ,<br>きゅうり,キャベツ,かぼ<br>す | 598kcal                | 725kcal                |
| ★  | 9  | 火 | ごはん    |    | 野菜のごまみそ煮 かきたま汁 さけふりかけ                        | 牛乳,豚肉,厚揚げ,み<br>そ,豆腐,わかめ,たま<br>ご,さけ | 米,じゃがいも,油,砂<br>糖,こま,かたくり粉                       | 大根,ごぼう,にんじん,こ<br>んにゃく,枝豆,乾しいた<br>け,えのきたけ,ねぎ         | 570kcal                | 694kcal                |
|    | 10 | 水 | コッペパン  |    | ラザニア ジュリエンヌスープ<br>レーズンクリーム                   | 牛乳,豚肉,牛肉,チー<br>ズ,ベーコン              | コッペパン,しゅうま<br>いの皮,油,砂糖,じゃがい<br>も,レーズンクリーム       | にんじん,玉ねぎ,トマト<br>缶,キャベツ,パセリ                          | 588kcal                | 729kcal                |
| ★  | 11 | 木 | ごはん    |    | チャプチェ 肉団子のスープ いよかんゼリー                        | 牛乳,豚肉,肉団子                          | 米,油,春雨,砂糖,こま<br>油,ゼリー                           | はくさい,にんじん,ビー<br>マン,きくらげ,キャベツ,<br>乾しいたけ,ねぎ           | 599kcal                | 720kcal                |
|    | 12 | 金 | 黒砂糖パン  |    | ホキのレモンソース おいものスープ<br>フレンチサラダ                 | 牛乳,ホキ,ベーコン                         | 黒砂糖パン,小麦粉,か<br>たくり粉,油,上白糖,さ<br>つまいも,ドレッシン<br>グ  | レモン,にんじん,玉ねぎ,<br>パセリ,ブロッコリー,<br>コーン                 | 620kcal                | 793kcal                |
| ★  | 15 | 月 | ごはん    |    | いわしのかぼす煮 けんちん汁<br>きゅうりのこんぶ和え                 | 牛乳,いわし,豚肉,豆<br>腐,塩昆布               | 米,砂糖,水あめ,かたくり<br>粉,油,里いも                        | かぼす,こんにゃく,にん<br>じん,乾しいたけ,ねぎ,<br>きゅうり,キャベツ           | 552kcal                | 661kcal                |
|    | 16 | 火 | コッペパン  |    | かぼちゃのカップコロッケ 白菜のクリームスープ<br>コールスローサラダ         | 牛乳,牛肉,豚肉,鶏肉,<br>チーズ                | コッペパン,じゃがい<br>も,油,パン粉,オリーブ<br>油,マカロニ,ドレッシン<br>グ | かぼちゃ,にんじん,玉ね<br>ぎ,はくさい,キャベツ,<br>きゅうり                | 563kcal                | 714kcal                |
|    | 17 | 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<br>ズ,ヨーグルト            | 米,油,じゃがいも                                       | にんじん,玉ねぎ,枝豆,み<br>かん缶,もも缶,パイン缶,<br>ナタデココ             | 614kcal                | 757kcal                |
| ★  | 18 | 木 | ごはん    |    | チキンチキンごぼう 白ねぎのみそ汁                            | 牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ                       | 米,かたくり粉,油,砂<br>糖,こま,じゃがいも                       | ごぼう,枝豆,白ねぎ,にん<br>じん,えのきたけ                           | 660kcal                | 813kcal                |
| ☆  | 19 | 金 | コッペパン  |    | ナポリタン 冬野菜のスープ<br>チョコクリーム                     | 牛乳,ウィンナー,チー<br>ズ,ベーコン              | コッペパン,スパゲッ<br>ティ,油,砂糖,じゃがい<br>も,チョコクリーム         | 玉ねぎ,にんじん,ビーマ<br>ン,トマトピューレ,大根,<br>はくさい,コーン,パセリ       | 601kcal                | 758kcal                |
|    | 22 | 月 | 米粉パン   |    | チキンバーベキューソース かぼちゃのポターージュ<br>小松菜サラダ クリスマスデザート | 牛乳,鶏肉,ハム                           | 米粉パン,砂糖,バター,<br>ドレッシング,米粉,デ<br>ザート              | りんごピューレ,かぼ<br>ちゃ,玉ねぎ,パセリ,小松<br>菜,きゅうり,コーン           | 605kcal                | 787kcal                |
| ★  | 23 | 火 | ごはん    |    | とりのハーブ揚げ なめこのみそ汁<br>浅づけ                      | 牛乳,鶏肉,豆腐,みそ                        | 米,かたくり粉,油,上白<br>糖,こま                            | 玉ねぎ,なめこ,大根,ねぎ,<br>きゅうり,キャベツ,かぼ<br>す                 | 605kcal                | 732kcal                |
|    | 24 | 水 | 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<br>粒,みそ,鶏肉            | 米,油,砂糖,かたくり<br>粉,こま油                            | 大根,玉ねぎ,だけのこ,乾<br>しいたけ,白ねぎ,チンゲ<br>ンツアイ,にんじん          | 528kcal                | 642kcal                |

〔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。

☆の日にはスプーンもつきますが、おはしがあると食べやすいです。

