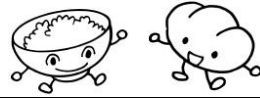


# 7月こんだてひょう



令和4年  
おいたけりつなかつしえんがっこう  
大分県立中津支援学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主な材料			平均 エネルギー kcal
					主に血や肉や骨になる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える	
1	金	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き 花野菜サラダ	牛乳,あつあげ,わかめ,みそ,とりにく	ごはん,じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ,どれっしんぐ	ほうれんそう,にんじん,ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	688
4	月	ご飯	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳,ぎゅうにく,なまくりーむ,ロースハム	ごはん,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,えだまめ,マッシュルーム,きゅうり,コーン	761
5	火	ミルクパン	牛乳	ラビオリ入りミネストローネ スペイン風ベイクドエッグ 牛乳ゼリー	牛乳,ベーコン,だいち,たまご	ミルクパン,じゃがいも,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,トマト	731
6	水	ご飯	牛乳	豚汁 切干大根の炒め煮 さんまみぞれ煮	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,とりにく,まるてん,さんま	ごはん,さといも,油,さとう	しろねぎ,しめじ,だいこん,はくさい,ごぼう,にんじん,乾しいたけ,しょうが,切干しだいこん,さやいんげん,こんにゃく	757
7	木	変わりちらし	牛乳	天の川汁 かつお生姜煮 サイダーゼリー	牛乳,ぎゅうにく,たまご,のり,かまぼこ,とりにく,かつお	ごはん,さとう,油,ごま,そうめん,ゼリー	にんじん,こまつな,だいこん(つぼづけ),えのきたけ,オクラ,みかん,パイ	744
8	金	ご飯	牛乳	お野菜つみれのすまし汁 筑前煮 納豆みそ	牛乳,つみれ,わかめ,とうふ,とりにく,まるてん,なっとう,ぶたミンチ,みそ	ごはん,さといも,さとう,油	たまねぎ,ねぎ,ごぼう,こんにゃく,にんじん,さやいんげん,乾しいたけ,れんこん,しょうが	700
11	月	ご飯	牛乳	しらたき麺のスープ みそカツ キャベツのゆかりあえ	牛乳,ぶたにく,ローストんかつ,みそ	ごはん,しらたき,油,さとう,くろざとう,ごま	にんじん,たまねぎ,きくらげ,ちんげんさい,にんにく,キャベツ	721
12	火	コッペパン	牛乳	トマトシチュー グリーンサラダ いちごジャム	牛乳,ぶたにく,チーズ	コッペパン,じゃがいも,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ,トマト,ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり	715
13	水	麦ごはん	牛乳	地産地消夏野菜カレー コーンサラダ	牛乳,ぶたにく,とうにゅう,ロースハム	むぎごはん,油,じゃがいも,さとう,ごま油	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にんじん,えだまめ,きゅうり,キャベツ,コーン	740
14	木	ミルクパン(小)	牛乳	炒めビーフン 中華風コーンスープ 牛乳くずもち	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,たまご,きなこ	ミルクパン,ビーフン,油,さとう	にんじん,キャベツ,たけのこ,たまねぎ,もやし,乾しいたけ,しろねぎ,コーン	742
15	金	ご飯	牛乳	豚肉とゴーヤの揚げ煮 なすのみそ汁 いわしトマト煮	牛乳,ぶたにく,みそ,いわし	ごはん,油,さとう,ごま	にがり,しょうが,なす,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	796
19	火	黒糖パン	牛乳	野菜のスープ ハンバーグきのこソース マカロニサラダ	牛乳,とりにく,ベーコン,ロースハム	こくとうパン,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ,しめじ,エリンギ,きゅうり	768
20	水	ご飯	牛乳	キャベツのみそ汁 とりのからあげ きゅうりのカリコリ漬	牛乳,あつあげ,わかめ,みそ,とりにく	ごはん,じゃがいも,はくりきこ,油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり	740

\*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 【献立について】

- ・7月7日は「セタ」です。天の川をイメージしたそうめん入りの天の川汁、さわやかなサイダー入りのゼリーが登場します。
- ・7月10日は「納豆の日」です。10日は日曜日なので、8日に「納豆みそ」を出します。
- ・13日は、「地産地消夏野菜カレー」です。学校でとれた野菜を入れてカレーを作る予定です。
- ・15日は、「ゴーヤ」が登場します。ちょっと苦いですが夏の味です。食べてみて下さいね。

