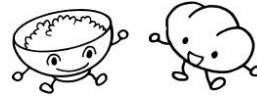


# 12月こんだてひょう



令和4年

おおいたけん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	木	揚げパン	牛乳	ポトフ てりやきパティ	牛乳, きなこ, ベーコン, とりにく	コッペパン, 油,アーモンド, さとう, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ブロccoli	798
2	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, なつとう, 豚ミンチ, みそ	ごはん, さともい, 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, ほししいたけ, れんこん	700
5	月	ご飯	牛乳	水ぎょうざスープ ホイコーロー	牛乳, ぶたにく, みそ	ごはん, さとう, ごま, 油	こまつな, にんじん, もやし, ねぎ, キャベツ, しろねぎ, ピーマン, しょうが	746
6	火	ミニコッペパン	牛乳	ミートスパゲティ わかめサラダ 牛乳ゼリー	牛乳, 牛ミンチ, ぶたミンチ, だいず, チーズ, わかめ, かに風味かまぼこ	コッペパン, スパゲティ, ごま油, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース, マッシュルーム, トマト, きゅうり, キャベツ	753
7	水	ご飯	牛乳	さつまいも入り豚汁 サーモンフライ ほうれん草のミモザ風	牛乳, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, サーモン, たまご	ごはん, さつまいも, さとう, ごま, 油	しろねぎ, だいこん, はくさい, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう, キャベツ, もやし	758
8	木	中華風おこわ	牛乳	肉だんごスープ 大豆サラダ	牛乳, ぶたにく, とりにく, とうふ, だいず, かに風味かまぼこ	ごはん, もちごめ, さとう, 油, ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ, にんじん, たけのこ, えだまめ, たまねぎ, ちんげんさい, えのきたけ, キャベツ	708
9	金	ご飯	牛乳	キムチ汁 魚のマヨネーズやき ほうれん草のソテー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ぶたにく, とうふ, みそ, さわら, ベーコン, ヨーグルト	ごはん, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	はくさいキムチ, なら, にんじん, もやし, ほうれんそう, コーン, パイン, もも, みかん	761
12	月	麦ごはん	牛乳	だんご汁 さんまみぞれ煮 ひじきの煮物	牛乳, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, さんま, ひじき, まるてん	むぎごはん, やせうまめん, さともい, 油, さとう, ごま	ほししいたけ, だいこん, はくさい, にんじん, ねぎ, えだまめ	753
13	火	米粉パン	牛乳	コンソメスープ オムレツ ごぼうサラダ	牛乳, ベーコン, たまご, つな	米粉パン, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, きゅうり, コーン	705
14	水	ご飯	牛乳	白菜のみそ汁 豚肉のかりん揚げ キャベツのサラダ	牛乳, とうふ, あぶらあげ, みそ, ぶたにく, ロースハム	ごはん, 油, さとう, ごま	はくさい, にんじん, こまつな, しょうが, きゅうり, ブロccoli, キャベツ	808
15	木	黒糖パン	牛乳	クリームシチュー 小松菜のソテー りんご	牛乳, とりにく, ベーコン, チーズ	黒砂糖パン, バター, じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, コーン, こまつな, りんご	716
16	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー グリーンサラダ	牛乳, きゅうり, とりにく, とうふ	むぎごはん, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, えだまめ, ブロccoli, コーン, キャベツ, きゅうり	723
19	月	ご飯	牛乳	マーボ豆腐 ポテトサラダ みかん	牛乳, とうふ, 牛ミンチ, ぶたミンチ, ぶたレバー, みそ, ロースハム	ごはん, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんじん, しょうが, なら, ほししいたけ, にんにく, きゅうり, コーン, みかん	753
20	火	ミルクパン	牛乳	ラビオリ入りミネストローネ ブロccoliのツナあえ スペイン風ベイクドエッグ	牛乳, ベーコン, だいず, つな, たまご	ミルクパン, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, トマト, ブロccoli, カリフラワー	747
21	水	ご飯	牛乳	みぞれ鍋風 さばゆずみそ煮 ほうれん草のおひたし	牛乳, ぶたにく, とりにく, さば, かまぼこ, かつおぶし	ごはん, はるさめ	にんじん, しめじ, はくさい, しろねぎ, だいこん, ほうれんそう	730
22	木	ご飯	牛乳	かぼちゃのみそ汁 牛と大豆の五目煮 アジフライ	牛乳, あぶらあげ, わかめ, みそ, きゅうり, あつあげ, だいず, あじ	ごはん, 油, さとう	キャベツ, かぼちゃ, ねぎ, こんにゃく, ごぼう, にんじん	755
23	金	オムライス	牛乳	キャベツスープ 大根サラダ フルーツタルト	牛乳, ウィナー, たまご, ベーコン, ロースハム	ごはん, 油, ごま油, さとう, ごま, タルト	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, コーン, キャベツ, パセリ, だいこん, ほうれんそう, もも	881

\*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】

- ・12月22日は冬至です。冬至の日にはかぼちゃを食べる風習がありますので、給食でも「かぼちゃのみそ汁」が登場します。
- ・23日はクリスマスメニューです。ケチャップライスにうすやきたまごをのせて「オムライス」です。フルーツタルトは給食室でタルトカップにカスタードクリーム、もも缶をのせて作ります。
- ・23日で2学期の給食は最後になります。