令和6年

5月こんだてひょう

大分県立中津支援学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	献立について	主な材料 主に血や肉や骨になる	主な材料 主に熱や力のもとになる	主な材料 主に体の調子を整える	平均エネルギー kcal
1	水	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳ゼリー　いちごソース	【牛乳ゼリーいちごソース】牛乳ゼリーの上に、いちごジャムで作ったソースをのせます	牛乳,とうふ,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,みそ,かに風味かまぼこ	ごはん,油,ごま,ごま油,さとう,ジャム	たまねぎ,にんじん,しょうが,にら,ほししいたけ,にんにく,もやし,きゅうり,いちご	720
2	木	黒糖パン	牛乳	野菜のスープ煮 かつおフライ ブロッコリーのツナあえ	【ブロッコリーのツナあえ】ゆでたブロッコリーをツナとマヨネーズであえます	牛乳,ウインナー,かつお,ツナ	黒砂糖パン,じゃがいも,油,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	682
7	火	きなこ揚げパン	牛乳	肉だんごスープ ツナとわかめのサラダ	【きなこ揚げパン】コッペパンを揚げて、きなこと砂糖をまぶします	牛乳,きなこ,とりにく,わかめ,ツナ	コッペパン,油,さとう,じゃがいも,ごま油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	735
8	水	ご飯	牛乳	あじのつみれ汁 豆腐バーグのおろしソース ほうれん草のおひたし	【豆腐ハンバーグ おろしソース】大根おろしを入れたおろしソースをかけてたべます	牛乳,あじのつみれ,あぶらあげ,みそ,かまぼこ,かつおぶし,しらすぼし	ごはん,さといも,さとう	にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,しめじ,だいこん,しょうが,ほうれんそう	687
9	木	黒糖パン（小さめ）	牛乳	ポークビーンズ ゴマドレサラダ フルーツポンチ	【フルーツポンチ】果物の缶詰と、さくらんぼのカットゼリーを混ぜています	牛乳,ぶたにく,だいず,ロースハム	黒砂糖パン,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ,きゅうり,キャベツ,みかん缶詰,パイン缶詰	767
10	金	ご飯	牛乳	豚汁 切干大根の炒め煮 いわしおかか煮	【ごはん】給食のごはんは、主に大分県産の「ひのひかり」です	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	だいこん,はくさい,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,きりぼしだいこん,さやいんげん,こんにゃく	697
13	月	ご飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 きのこのみそ汁 胚芽ふりかけ	【じゃがいもの南蛮煮】じゃがいもを素揚げにして、鶏ミンチ等で作ったあんにからめます	牛乳,ぶたにく,とりミンチ,チーズ,あぶらあげ,みそ	ごはん,じゃがいも,油,さといも	にんじん,たまねぎ,えだまめ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,ねぎ	707
14	火	ご飯	牛乳	かしわ汁 魚のから揚げねぎソース 花野菜サラダ	【魚のからあげ ねぎソース】ホキは白身魚です。から揚げにしてねぎソースをかけます	牛乳,とりにく,とうふ,ホキ	ごはん,じゃがいも,油,ごま油,さとう	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,しろねぎ,しょうが,にんにく,ブロッコリー,カリフラワー	674
15	水	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー コーンサラダ	【ビーフカレー】大きな釜でたくさん作るカレーはおいしくできあがります	牛乳,ぎゅうにく,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,にんじん,えだまめ,きゅうり,キャベツ,コーン	708
16	木	ミニコッペパン	牛乳	ソースやきそば わかめスープ ヨーグルト	【ソース焼きそば】人気のやきそばです。めんと具を別々に作って混ぜています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,わかめ,とうふ,ヨーグルト	コッペパン,やきそばめん,ごま,ごま油	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	709
17	金	ご飯	牛乳	わかたけみそ汁 魚の茶摘みやき かぼすあえ	【魚の茶摘みやき】魚（タラ）の上にマヨネーズとお茶をのせて焼きます	牛乳,わかめ,あつあげ,みそ,たら,しらすぼし	ごはん,ノンエッグマヨネーズ,さとう	たけのこ,たまねぎ,ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,かぼす果汁	676
20	月	ご飯	牛乳	豆腐の中華煮 中華サラダ のり佃煮	【のり佃煮】のりとひじきが混ざった佃煮です。不足しがちな鉄分が多いです	牛乳,とうふ,ぶたにく,いか,たまご,のり	ごはん,油,ごま油,さとう,はるさめ	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,しょうが,にんにく,しろねぎ,もやし,きゅうり	667
21	火	ミルクパン	牛乳	汁ビーフン トマトミートオムレツ ごぼうサラダ	【汁ビーフン】ビーフンは、細いものではなく、平たくて太いものを使っています	牛乳,ぶたにく,たまご,ツナ	ミルクパン,ビーフン,油,ノンエッグマヨネーズ	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ,ごぼう,きゅうり,コーン	682
22	水	キムタクごはん	牛乳	豆乳みそ汁 メンチカツ	【キムタクごはん】炊いたご飯に、白菜キムチや大根のつぼづけ,豚肉等を混ぜます	牛乳,ぶたにく,ベーコン,とうふ,あぶらあげ,みそ,とうにゅう	ごはん,さとう,油,ごま,じゃがいも	はくさいキムチ,だいこんのつぼづけ,にんにく,にんじん,もやし,ほうれんそう,ねぎ	682
23	木	ご飯	牛乳	水ぎょうざスープ ホイコーロー	【ホイコーロー】豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、テンメンジャンなどで味付けします	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,はるさめ,さとう,ごま,油	たまねぎ,こまつな,にんじん,ねぎ,キャベツ,ピーマン,しょうが	709
24	金	ご飯	牛乳	キャベツのみそ汁 サバの塩焼き 茎わかめの炒め煮	【茎わかめの炒め煮】茎わかめを炒め煮にします。コリコリとした歯ごたえをしています	牛乳,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,さば,くきわかめ,とりにく,まるてん	ごはん,じゃがいも,さとう,油	キャベツ,ねぎ,こんにゃく,にんじん,さやいんげん	672
27	月	ご飯	牛乳	サンラータン 鶏肉の北京ダック風 小松菜のソテー	【サンラータン】酢の入ったかきたま汁です。本来は辛い料理ですが、辛くしていません	牛乳,ぶたにく,とうふ,たまご,とりにく,ベーコン	ごはん,はちみつ,さとう,油	きくらげ,たけのこ,にんじん,みつば,こまつな,キャベツ,コーン	671
28	火	ミルクパン	牛乳	クラムチャウダー 大根サラダ パインゼリー	【パインゼリー】学校で手作りします。透明なゼリーにパインの缶詰を入れます	牛乳,とりにく,ベーコン,あさり,ロースハム	ミルクパン,バター,じゃがいも,こむぎこ,ごま油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,だいこん,ほうれんそう,パイン缶詰	710
29	水	ご飯	牛乳	しらたき麺のスープ みそカツ キャベツのおひたし	【みそカツ】トンカツに八丁みそを入れて作ったみそだれをかけます	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,油,さとう,くろざとう,ごま	にんじん,たまねぎ,きくらげ,いとこんにゃく,ちんげんさい,にんにく,キャベツ	721
30	木	コッペパン	牛乳	ポークシチュー グリーンサラダ りんごジャム	【ポークシチュー】豚肉のシチューで、デミグラスソースを入れています	牛乳,ぶたにく	コッペパン,油,じゃがいも,さとう,ジャム	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり,りんご	688
31	金	ご飯	牛乳	かぼちゃのみそ汁 大豆の五目煮 アジフライ	【大豆の五目煮】大豆、とり肉、こんにゃく、ごぼう、人参、厚揚げなど色んな具が入っています	牛乳,あぶらあげ,わかめ,みそ,とりにく,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	753

＊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。