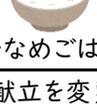


6月こんだてひょう

令和6年
お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	献立について	主な材料			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	
3	月	 中華風おこわ	牛乳	ワンタンスープ バンバンジー風サラダ 杏仁豆腐	【相性汁】 牛乳が入ったみそ汁です。 みそと牛乳は意外と相性がいいです	牛乳,ぶたにく,やきぶた,とりにく	ごはん,もちごめ,さとう,油,じゃがいも,ごま油,	ほしいたけ,にんじん,たけのこ,えだまめ,たまねぎ,ほうれんそう,もやし,ねぎ,きゅうり,キャベツ	687
4	火	 ご飯	牛乳	相性汁 いわしのカリカリフライ かみかみあえ	【かみかみあえ】 切干大根やさきいかなどかみごたえのある食べ物が入っています	牛乳,ぶたにく,ベーコン,みそ,いわし,かに風味かまぼこ,さきいか	ごはん,じゃがいも,油,さとう,ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,ねぎ,きゅうり,もやし,きりぼしだいこん	737
5	水	 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとポテトのサラダ	【麦ごはん】 麦ごはんの麦は、大分県産の押麦です	牛乳,ぎゅうにく,とうにゅう,ロースハム	むぎごはん,油,こむぎこ,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,えだまめ,かぼちゃ,コーン	716
6	木	 米粉パン	牛乳	野菜と豚肉のスープ いかねぎ焼き ごまネーズサラダ	【いかねぎ焼き】 お好みソースをかけて、お好み焼き風になっています	牛乳,ぶたにく,いか,ロースハム	米粉パン,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ごま	にんじん,コーン,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ほうれんそう	689
7	金	 ご飯	牛乳	キムチ汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しそ味ひじき	【キムチ汁】 キムチを入れたみそ汁です。 あまり辛くならないようにしています	牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ,ひじき	ごはん,油,じゃがいも,さとう	はくさいキムチ,にら,にんじん,もやし,えのきたけ,たまねぎ,しめじ,さやいんげん	722
10	月	 ご飯	牛乳	あさりのみそ汁 子持ちししゃも磯の香フライ なばっぴーあえ	【なばっぴーあえ】 「なば」とは「しいたけ」のこと。 しいたけ粉末入りの和え物です	牛乳,とうふ,あさり,みそ	ごはん,じゃがいも,油,さとう,ごま,ごま油	えのきたけ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ほしいたけ	701
11	火	 コッペパン	牛乳	クリームシチュー ひじきサラダ ももゼリー	【クリームシチュー】 給食では、市販のルウを使わず、小麦粉でとろみをつけています	牛乳,とりにく,ベーコン,チーズ,ひじき,ロースハム	コッペパン,バター,じゃがいも,こむぎこ,さとう,油	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン,キャベツ,こまつな	673
12	水	 そばろご飯	牛乳	すまし汁 白あえ (鶏そばろ、卵そばろ)	【そばろごはん】 鶏そばろと卵そばろの2色ごはんです	牛乳,こうやとうふ,とりにく,たまご,わかめ,とうふ,みそ	ごはん,さとう,油,ごま	しょうが,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,こんにゃく,にんじん	675
13	木	 黒糖パン	牛乳	洋風かきたまスープ タラのオニオンマヨネーズ焼き 花野菜の甘酢あえ	【洋風かきたまスープ】 卵の中に、パン粉と粉チーズを入れて洋風なかきたまにしています	牛乳,とりにく,たまご,チーズ,たら	黒糖パン,じゃがいも,パンこ,ノンエッグマヨネーズ,さとう	たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,ブロッコリー,カリフラワー	683
14	金	 ご飯	牛乳	インド煮 ツナとわかめのサラダ	【インド煮】 カレー味の肉じゃがです。 カレー味なのでインドという名前がついています	牛乳,ぶたにく,あつあげ,まるてん,わかめ,ツナ	ごはん,じゃがいも,さとう,油,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	686
17	月	 ごはん	牛乳	八宝菜 しゅうまい 高菜の油いため	【高菜の油いため】 高菜のつけものと、しらす干しを炒めています。	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,いか,うずらたまご,しらすぼし	ごはん,油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ,たけのこ,たかなづけ	678
18	火	 ミニコッペパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ ゆで豚サラダ	【ミニコッペパン】 めん類の日の主食は、量を少なくしています。	牛乳,ベーコン,なまクリーム,スキムミルク,ぶたにく	コッペパン,スパゲティ,こむぎこ,油,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,しめじ,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,きゅうり	682
19	水	 ご飯	牛乳	トリニータ丼 キャベツのみそ汁 卵いりあえ物	【トリニータ丼】 鶏肉とニラでトリニータ丼です。 大分市の栄養士さんが考案しました	牛乳,とりにく,とうふ,わかめ,あぶらあげ,みそ,たまご	ごはん,油,こむぎこ,さとう,じゃがいも,はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,にら,キャベツ,にんじん,ねぎ,きゅうり	730
20	木	 ミルクパン	牛乳	ミネストローネ サーモンフライ 手作りタルタルソース	【タルタルソース】 ゆで卵と玉ねぎをマヨネーズであえたタルタルソースをフライにかけます	牛乳,ベーコン,とりにく,だいたい,サーモン,たまご	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ,油,ノンエッグマヨネーズ,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,トマト,ブロッコリー	742
21	金	 麦ごはん	牛乳	ポークカレー プチマリンサラダ	【プチマリンサラダ】 プチマリンは海藻から作られているプチプチした食べ物です	牛乳,ぶたにく,とうにゅう,わかめ	むぎごはん,油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,えだまめ,キャベツ,もやし,ほうれんそう	714
24	月	 ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 魚の南蛮漬け 手作りふりかけ	【手作りふりかけ】 かつお節とごま、青のりで作ったふりかけを作ります	牛乳,あぶらあげ,わかめ,みそ,ぶり,かつおぶし,あおのり	ごはん,油,さとう,ごま	キャベツ,かぼちゃ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	719
25	火	 ごはん	牛乳	キャベツスープ 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ	【ハンバーグ】 とうふを混ぜているので、少しあっさりとした味のハンバーグになります	牛乳,ベーコン,牛ミンチ,ぶたミンチ,たまご,とうふ	ごはん,パンこ,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ,コーン,ブロッコリー	734
26	水	 とりめし	牛乳	ごぼうだんご汁 オムレツトマトソース	【オムレツトマトソース】 プレーンオムレツにトマトで作った手作りソースをかけます	牛乳,とりにく,さかなすりみ,みそ,たまご	ごはん,さとう,油,さといも	ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ,しめじ,トマト,たまねぎ	677
27	木	 コッペパン(背割り)	牛乳	チリコンカン ウインナー マセドアンサラダ	【マセドアンサラダ】 マセドアンは、フランスの言葉で「さいの目切り」という意味です	牛乳,ぶたミンチ,だいたい,ウインナー,ロースハム,チーズ	ごはん,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,えだまめ,きゅうり,コーン	714
28	金	 少なめごはん	牛乳	カレーうどん 豆腐と野菜のごまサラダ 牛乳ゼリー	【カレーうどん】 かつお節でだしを取った和風の汁をカレー味にしています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,とうふ	ごはん,うどん,さとう,ごま,ごま油	しめじ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ	730

*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。