

9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	
2	月	 麦ごはん	牛乳	野菜たっぷり150gカレー フルーツのヨーグルトあえ	【野菜たっぷり給食】 野菜は1日350gが目標です。今日のカレーは野菜がたっぷりです	牛乳,ぎゅうにく,とうにゅう,ヨーグルト	むぎごはん,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,トマト,なす,ピーマン,えだまめ,パイン,もも,アロエ,みかん	750
3	火	 ご飯	牛乳	冬瓜スープ さばみそ煮 豆腐と野菜のごまサラダ	【冬瓜スープ】かたくり粉を入れてとろみをつけ、卵をかきたまにしたスープです	牛乳,ぶたミンチ,たまご,さば,みそ,とうふ	ごはん,油,さとう,ごま,ごま油	とうがん,たまねぎ,にんじん,しょうが,ほししいたけ,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ	701
4	水	 ご飯	牛乳	なすのみそ汁 豚じゃが 鶏つくね	【豚じゃが】 豚肉で作った肉じゃがです	牛乳,あぶらあげ,わかめ,みそ,ぶたにく,まるてん,とりにく	ごはん,じゃがいも,油,さとう,くろごとう	なす,えのきたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,さやいんげん,いとこんにやく	690
5	木	 揚げパン	牛乳	ポークビーンズ キャベツのサラダ	【揚げパン】コッペパンを揚げて、さとうきなこ、アーモンドの粉を混ぜてまぶします	牛乳,きなこ,ぶたにく,だいち,ロースハム	コッペパン,油,アーモンド(粉),じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	748
6	金	 ゆかりごはん(少なめ)	牛乳	五目うどん かきあげ ごまあえ	【ごまあえ】給食のごまあえは、ねりごまを入れてコクを出しています	牛乳,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	ごはん,うどん,油,ごま,さとう	ほししいたけ,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	698
9	月	 ごはん	牛乳	かぼちゃ入り豚汁 赤魚のレモン風味 菊花あえ	【菊花あえ】9月9日の重陽の節句なので、食用菊の花びらが入ったあえ物をつくります	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ,かに風味かまぼこ	ごはん,油,さとう	かぼちゃ,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,レモン果汁,ほうれんそう,もやし,きく	667
10	火	 黒糖パン	牛乳	野菜と豆のスープ ツナのキッシュ ブロッコリーサラダ	【ツナのキッシュ】炒めた具に、卵やチーズを入れて焼きます。	牛乳,とりにく,レンズ豆,まめ,つな,チーズ,たまご	黒糖パン,じゃがいも,油,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,ブロッコリー,カリフラワー	689
11	水	 ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 冷凍みかん	【かきたま汁】今日は、かまぼこ、玉ねぎ、えのき、ほうれんそう、しいたけと具だくさんです	牛乳,ぶたにく,あつあげ,みそ,たまご,かまぼこ	ごはん,油,さとう	しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,ほししいたけ,みかん	729
12	木	 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 オレンジソース	【オレンジソース】みかん果汁で作ったソースを牛乳ゼリーの上にかけています	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,だいち,わかめ,かに風味かまぼこ	コッペパン,スパゲッティ,オリーブ油,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,きゅうり,キャベツ,コーン,みかん果汁	721
13	金	 ごはん	牛乳	もずく汁 いわしのパセリソース コールスローサラダ	【パセリソース】ひき肉と玉ねぎ、人参、ピーマン等の野菜を炒め、ソースで味付けます	牛乳,もずく,とうふ,かまぼこ,いわし,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,みそ,ロースハム	ごはん,油,さとう,ごま	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,キャベツ	666
17	火	 ご飯	牛乳	月見汁 鶏肉の照りマヨ焼き かぼすあえ	【月見汁】今日は、十五夜です。月見汁は、お月様に見立てた里芋が入っている汁です	牛乳,あぶらあげ,ぶたにく,わかめ,とりにく,しらすばし	ごはん,さといも,さとう,ノンエッグマヨネーズ	だいこん,にんじん,しろねぎ,ごまつな,キャベツ,かぼす果汁	701
18	水	 ガパオライス(ご飯)	牛乳	ガパオライス(具) ガパオライス(目玉焼き風オムレツ) チーズサラダ	【ガパオライス】タイ料理のひとつで、ご飯の上に、炒めた具と目玉焼きをのせた料理です	牛乳,ぶたミンチ,とりミンチ,たまご,チーズ,ロースハム	ごはん,ごま油,さとう,オリーブ油	ピーマン,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん	701
19	木	 ミルクパン	牛乳	コンソメスープ キャベツのスコップメンチカツ 花野菜の甘酢あえ	【スコップメンチカツ】丸めない、揚げないメンチカツです。アルミカップに入れて焼きます	牛乳,ベーコン,ぶたミンチ,ぎゅうミンチ,スキムミルク,たまご	ミルクパン,じゃがいも,パンこ,油,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー	746
20	金	 ご飯	牛乳	うま塩豆乳みそ汁 サバのうま塩塩田揚げ もやしのごま酢あえ	【うま塩給食】ごまやカレー粉の旨味を使って、減塩の給食を作ります	牛乳,とうふ,あぶらあげ,みそ,とうにゅう,さば,かに風味かまぼこ	ごはん,じゃがいも,油,ごま,ごま油,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,もやし,ほうれんそう	753
24	火	 高菜ごはん	牛乳	タイピーエン 切干とひじきのサラダ おはぎ	【タイピーエン】 熊本県の郷土料理です。野菜やえび、いか、春雨などが入ったスープです	牛乳,たまご,ぶたにく,かまぼこ,いか,えび,ひじき	ごはん,油,はるさめ,さとう,ごま油,おはぎ	たかなづけ,きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,きりぼしだいこん,きゅうり	680
25	水	 ご飯	牛乳	キムチ汁 魚のマヨネーズやき キャベツのゆかりあえ	【マヨネーズ焼き】魚はスケソウダラです。マヨネーズに少しみそを入れています	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ,すけそうだら	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,にら,にんじん,もやし,えのきたけ,キャベツ	692
26	木	 コッペパン	牛乳	ポークシチュー グリーンサラダ いちごジャム	【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,こむぎこ,さとう	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	672
27	金	 ご飯	牛乳	さつま汁 チキンチキンごぼう あさりのカリッとサラダ	【あさりのカリッとサラダ】 味付けしたあさりをカリッと揚げて、サラダに混ぜます	牛乳,とうふ,みそ,とりにく,あさり	ごはん,さつまいも,油,さとう,こむぎこ,ごま油,ごま	だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,ごぼう,しょうが,きゅうり,キャベツ	759
30	月	 ご飯	牛乳	あじのつみれ汁 豆腐バーグのおろしソース 玉ねぎとほうれん草のおひたし	【おろしソース】大根おろしにしょうがを少し入れ、調味し、かたくり粉でとろみをつけます	牛乳,あじ,あぶらあげ,みそ,かつおぶし	ごはん,さといも,さとう	にんじん,ごぼう,ごまつな,ねぎ,しめじ,だいこん,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう	681

*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。