

10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	
1	火	 ご飯	牛乳	のっぺい汁 みそカツ キャベツのおひたし	【のっぺい汁】 昆布とかつお節でとっただし汁にかたくり粉でとろみをつけます	牛乳,とうふ,ぶたにく,みそ	ごはん,さといも,油,さとう,くるごとう,ごま	にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,だいこん,にんにく,キャベツ,ほうれんそう	709
2	水	 ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 中華サラダ のり佃煮	【豆腐の中華煮】豚肉,いか,しいたけ,玉ねぎ,人参,たけのこ,キャベツと,具だくさんです	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,こまつな,しょうが,にんにく,しろねぎ,もやし,きゅうり	681
3	木	 コッペパン(小さめ)	牛乳	肉だんごスープ 大根サラダ キャラメルポテト	【キャラメルポテト】 さつまいもを揚げ,生クリームやバター,砂糖を煮詰めてからめます	牛乳,とりにく,ロースハム	コッペパン,ごま油,さとう,ごま,さつまいも,油,バター	たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,えのきたけ,だいこん,ほうれんそう	709
4	金	 ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 サバの塩焼き ごまあえ	【ごまあえ】 ごまは,いりごま,すりごま,ねりごまの3種類を使っています	牛乳,あつあげ,みそ,さば	ごはん,じゃがいも,ごま,さとう	もやし,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,にんじん	635
7	月	 豚キムチチャーハン	牛乳	豆乳みそ汁 お豆腐しゅうまい	【豚キムチチャーハン】釜で炒めてチャーハンを作ります。辛さは控えめに作ります	牛乳,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,とうにゅう	ごはん,ごま油,さとう,ごま,じゃがいも	はくさいキムチ,にんじん,キャベツ,もやし,ほうれんそう	675
8	火	 黒糖パン	牛乳	にらたまスープ 魚のごまマヨやき ほうれん草のソテー	【にらたまスープ】 ニラと卵が入ったスープです。ごま油で中華風の味付けです	牛乳,たまご,とりにく,ホキ,米みそ,ベーコン	黒砂糖パン,はるさめ,ごま油,ノンエッグマヨネーズ,ごま,油	だいこん,たまねぎ,きくらげ,にんじん,にら,ほうれんそう,キャベツ	694
9	水	 麦ごはん	牛乳	ドライカレー コーンサラダ	【ドライカレー】 汁気が少ないカレーです。麦ごはんと一緒にたべます	牛乳,ぶたミンチ,牛ミンチ,だいず,ロースハム	むぎごはん,さとう,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,きりぼしだいこん,しょうが,りんご,えだまめ,ほしぶどう,きゅうり,キャベツ,コーン	730
10	木	 ミニコッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナマヨあえ ブルーベリーゼリー	【ツナマヨあえ】 ツナは,まぐろの油漬けです。ノンエッグのマヨネーズとあえます	牛乳,ぶたミンチ,ツナ	コッペパン,スパゲッティ,バター,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	686
11	金	 ご飯	牛乳	豚汁 茎わかめの炒め煮 さんまカボスレモン煮	【カボスレモン煮】 大分県産のカボスでさっぱりとしています	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,くきわかめ,とりにく,まるてん,さんま	ごはん,さといも,さとう,油	しろねぎ,しめじ,だいこん,はくさい,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,しょうが,こんにゃく,さやいんげん	692
15	火	 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,とりにく,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,だいこん,ねぎ	708
17	木	 ミルクパン 小さめ	牛乳	ベーコンと麦のリゾット風 鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ	【ベーコンと麦のリゾット風】 ポターージュ風のスープに麦を入れてリゾット風にしています	牛乳,ベーコン,とりにく	ミルクパン,むぎ,油,はちみつ	たまねぎ,にんじん,パセリ,しめじ,きゅうり,キャベツ	720
18	金	 ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 すいとん 白和え	【いわしのかば焼き風】 いわしをカリッと揚げてタレにからめています	牛乳,いわし,のり,とりにく,かまぼこ,とうふ,みそ	ごはん,油,さとう,すいとん,ごま	しょうが,だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,こんにゃく	695
21	月	 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	【麦ごはん】大分県産の大麦を蒸した後ローラーで平たくした押麦を入れています	牛乳,ぎゅうにく,とうにゅう,ヨーグルト	むぎごはん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,えだまめ,マッシュルーム,トマト,パイン,もも,アロエ,みかん	708
22	火	 ミルクパン	牛乳	ラビオリ入りミネストローネ 洋風厚焼きたまご 花野菜の甘酢あえ	【洋風厚焼きたまご】 とり肉や野菜を入れた具だくさんなたまごやきです	牛乳,ベーコン,とりにく,たまご	ミルクパン,じゃがいも,さとう,油	たまねぎ,キャベツ,トマト,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー	671
23	水	 ごはん	牛乳	秋野菜のうま煮 玉ねぎのみそ汁 手作りふりかけ	【秋野菜のうま煮】 秋においしいサツマイモやきのこを入れたうま煮です	牛乳,とりにく,まるてん,あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ,かつおぶし	ごはん,油,さといも,さつまいも,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しめじ,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	657
24	木	 黒糖パン	牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじきサラダ 手作りりんごゼリー	【ひじきサラダ】 ひじきをゆでて調味料に漬け込んだものをサラダに混ぜています	牛乳,とりにく,ベーコン,チーズ,ひじき,ロースハム,	ミルクパン,バター,さつまいも,こめこ,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,りんご	741
25	金	 少な目ごはん	牛乳	とんこつラーメン ほうれん草サラダ 春巻	【ラーメン】 給食のラーメンは,麺と汁を別々に出しているので麺がのびにくいです	牛乳,ぶたにく,ベーコン	ごはん,ちゅうかめん,ごま油,油,さとう	もやし,きくらげ,ねぎ,にんにく,ほうれんそう,にんじん,コーン,キャベツ	788
28	月	 とりめし	牛乳	ごぼうだんご汁 マカロニサラダ	【とりめし】 吉野のとりめし風に,具はごぼうと,とりだけで作っています	牛乳,とりにく,つみれ,みそ,ロースハム	ごはん,さとう,油,さといも,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ,しめじ,きゅうり	678
29	火	 ご飯	牛乳	しらたき麺のスープ ミートボールの甘酢あん	【ミートボールの甘酢あん】 酢豚風の料理に,ミートボールを入れています	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,油,さとう	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,ピーマン,ほししいたけ,たけのこ	729
30	水	 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】 五目煮の大豆は,大分県産です。	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	749
31	木	 ミニコッペパン	牛乳	炒めビーフン 中華風コーンスープ かぼちゃプリン	【中華風コーンスープ】 かたくり粉でとろみをつけたコーンスープに,たまごを入れています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,たまご	コッペパン,ビーフン,油	にんじん,キャベツ,たけのこ,たまねぎ,もやし,ほししいたけ,しろねぎ,コーン	

*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。