

11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	金	 ごはん	牛乳	いも煮 卵いりあえ物 さんまゆずみそ煮	【いも煮】山形県の郷土料理です。秋になると河原で芋煮会をするそうです	牛乳,ぶたにく,たまご,さんま	ごはん,さといも,さとう,はるさめ,ごま	にんじん,しろねぎ,しめじ,こんにゃく,キャベツ,ほうれんそう,だいこん	740
5	火	 ミルクパン	牛乳	洋風かきたまスープ タラのもみじ焼き コーンサラダ	【洋風かきたまスープ】卵の中に、粉チーズとパン粉を入れてかきたまにします	牛乳,とりにく,たまご,チーズ,すけとうだら,ロースハム	ミルクパン,じゃがいも,パンこ,ノンエッグマヨネーズ,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,きゅうり,キャベツ,コーン	678
6	水	 ごはん	牛乳	インド煮 ツナとわかめのサラダ	【インド煮】インド煮は、肉じゃがの様な具材でカレー味をつけて煮ます	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,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	674
7	木	 米粉パン	牛乳	シーフードクリームスパゲティ グリーンサラダ	【米粉パン】大分県産米粉を混ぜた米粉パンです。もちもちした食感をしています	牛乳,えび,いか,あさり,ベーコン	米粉パン,バター,こむぎこ,スパゲティ,オリーブ油,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり	700
8	金	 ごはん	牛乳	カルシウムいっぱいみそ汁 いわしのカリカリフライ かみかみあえ	【11月8日】今日は、いい歯の日です。よく噛んで食べる食材やカルシウムが多くなっています	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ,いわし,かに風味かまぼこ	ごはん,じゃがいも,油,さとう,ごま,ごま油	にんじん,こまつな,こんにゃく,ねぎ,きゅうり,もやし,切干しいんげん	681
11	月	 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 牛乳ゼリー	【マーボー豆腐】四川料理で本来は辛い料理ですが、給食は辛くありません。	牛乳,とうふ,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,みそ,たまご,やきぶた	ごはん,油,はるさめ,ごま油,さとう	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,キャベツ	723
12	火	 ごはん	牛乳	いのしし汁 なばっぴーあえ 高菜の油いため	【いのしし汁】中津市産のいのししの肉を精肉店で加工してもらっています	牛乳,いのししにく,とうふ,みそ,しらすぼし	ごはん,さといも,さとう,ごま,ごま油,油	だいこん,にんじん,ごぼう,はくさい,こまつな,キャベツ,ほうれんそう,ほししいたけ,たかなづけ	630
13	水	 ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 ブリの照り焼き ひじきの煮物	【ブリ】今日のブリは、大分県で養殖された「ブリ」です	牛乳,とうふ,あぶらあげ,みそ,ぶり,ぶたにく,ひじき,まるてん	ごはん,じゃがいも,さとう,油,ごま	はくさい,えのきたけ,ほうれんそう,にんじん,えだまめ	684
14	木	 黒糖パン	牛乳	クラムチャウダー 大根サラダ みかん	【クラムチャウダー】市販のルウは使わずに、大分県産の米粉でとろみをつけます	牛乳,とりにく,あさり,ロースハム	黒砂糖パン,油,バター,じゃがいも,こめこ,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,みかん	691
15	金	 きんぴらごはん	牛乳	かきたま汁 太刀魚フライ ごまネーズサラダ	【太刀魚フライ】九州産の太刀魚をフライにしています。骨は除去されています	牛乳,ぶたにく,たまご,かまぼこ,たちうお,ロースハム	ごはん,さとう,ごま油,油,ノンエッグマヨネーズ,ごま	ごぼう,いとこんにゃく,にんじん,えだまめ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	678
18	月	 ごはん	牛乳	おでん ごま酢あえ ひじきふりかけ	【ひじきふりかけ】鉄分の豊富なひじきを手作りでふりかけにしています	牛乳,とりにく,あつあげ,まるてん,うずらたまご,つみれ,みそ,かに風味かまぼこ,ひじき,かつおぶし,しらすぼし	ごはん,さといも,さとう,ごま,ごま油,油	だいこん,こんにゃく,もやし,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	665
19	火	 ごはん	牛乳	だんご汁 中津からあげ かぼすあえ	【学校給食まるごと一日大分県】大分県でとれた食材を主に使用して給食を作ります	牛乳,あぶらあげ,みそ,とりにく,しらすぼし	ごはん,やせうまめん,さといも,ごま油,油,さとう	ほししいたけ,だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,かぼす果汁	732
20	水	 ごはん	牛乳	すまし汁 魚の西京焼き ごまあえ 水ようかん	【和食給食:すまし汁】かつお節と昆布でしっかりとだしを取っています	牛乳,はんぺん,わかめ,とうふ,ホキ,みそ	ごはん,さとう,ごま	はくさい,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	660
21	木	 ミニミルクパン	牛乳	ソースやきそば わかめスープ ヨーグルト	【ミニミルクパン】麺の日は、主食が麺とパンになるので、パンの大きさを小さくしています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,わかめ,とうふ,ヨーグルト	ミルクパン,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	722
22	金	 麦ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツのサラダ	【チキンカレー】大きな釜でたくさんのカレーを作るので、給食のカレーはおいしいです	牛乳,とりにく,とうにゅう,ロースハム	むぎごはん,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,えだまめ,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー,コーン	697
26	火	 コッペパン(背割り)	牛乳	チリコンカン ウインナー コロコロサラダ	【背割りパン】パンにチリコンカンとウインナーをはさむとおいしいです	牛乳,ぶたミンチ,だいや,ウインナー,ロースハム	コッペパン,油,こむぎこ,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	727
27	水	 ごはん	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	27日は、中3の生徒が「栄養バランスを考えよう」の授業で考えた給食を採用しました!	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ,すけとうだら	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,ほうれんそう	642
28	木	 ミルクパン 小さめ	牛乳	白菜のスープ マカロニグラタン 花野菜の甘酢あえ	【マカロニグラタン】ホワイトソースではなく、米粉でとろみをつけたグラタンです	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ	ミルクパン,マカロニ,油,こめこ,さとう	はくさい,にんじん,たまねぎ,コーン,マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー	687
29	金	 そばろごはん	牛乳	鶏そばろ、卵そばろ じゃがいものみそ汁 のり酢あえ	【そばろごはん】ご飯の上に鶏そばろと卵そばろをかけます	牛乳,こうやどろふ,とりミンチ,たまご,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,ツナ,のり	ごはん,さとう,油,じゃがいも	しょうが,こまつな,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,にんじん	685

*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。