

12月こんだてひょう

令和6年
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	 ごはん	牛乳	筑前煮 あじのつみれ汁 ふりかけ	【あじのつみれ汁】 アジのすり身のだんごをみそ汁に入れてあります	牛乳,とりにく,まるてん,あつあげ,つみれ,あぶらあげ,みそ	ごはん,さといも,さとう,油	ごぼう,こんにやく,にんじん,さやいんげん,ほしいたけ,だいこん,キャベツ,こまつな,ねぎ	666
3	火	 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	【ポークビーンズ】アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマト味で煮込んであります	牛乳,ぶたにく,だいや,ろースハム	黒糖パン,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,キャベツ,みかん,パイ	759
4	水	 ごはん	牛乳	すいとん 鮭のちゃんちゃんやき 大豆の五目煮	【ちゃんちゃん焼き】 鮭の野菜をのせ,みそ味のソースとバターを乗せて焼きます	牛乳,かまぼこ,さけ,みそ,とりにく,あつあげ,だいや	ごはん,すいとん,さとう,バター,油	だいこん,はくさい,ほうれんそう,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,こんにやく,ごぼう	698
5	木	 コッペパン	牛乳	野菜のスープ ポテのたまごやき 花野菜の甘酢あえ ジャム	【ポテのたまごやき】 卵の中に,じゃがいも,玉ねぎ,チーズを入れて厚焼き玉子にします	牛乳,とりにく,ベーコン,たまご,チーズ	コッペパン,さとう,じゃがいも,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,ブロッコリー,カリフラワー,りんご	685
6	金	 中華風おこわ	牛乳	肉だんごスープ かぼちゃとポテのサラダ	【中華風おこわ】 お米にもち米を混ぜているので,もちもちとしたごはんになります	牛乳,とりにく,やきぶた,とりにく,ろースハム	ごはん,もちごめ,さとう,油,はるさめ,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	ほしいたけ,にんじん,たけのこ,えだまめ,たまねぎ,ちんげんさい,えのきたけ,かぼちゃ,コーン	688
9	月	 ごはん	牛乳	ちゃんぽん ほうれん草のソテー のり佃煮	【ちゃんぽん】キャベツ,玉ねぎ,人参,かまぼこ,いか,さくらげ等,たくさん具が入っています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,いか,ベーコン,のり	ごはん,ちゃんぽんめん,ごま油,油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ,ほうれんそう,コーン	681
10	火	 ごはん	牛乳	さつま汁 チキン南蛮 手作りタルタルソース ゆでブロッコリー	【チキン南蛮】揚げた鶏肉に甘酢をからめています。タルタルソースをつけて食べます	牛乳,とうふ,みそ,とりにく,たまご	ごはん,さつまいも,こむぎこ,油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	だいこん,はくさい,ごぼう,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ブロッコリー	759
11	水	 麦ごはん	牛乳	(中・高)スパイシーチキンカレー (小)甘ロカレー グリーンサラダ	【スパイシーチキンカレー】 ルウ不使用のカレーです。小学部は甘ロカレーにします	牛乳,とりにく,しろはなまめペースト,チーズ,ぎゅうにく,とうにゅう	むぎごはん,じゃがいも,こめこ,油,さとう	たまねぎ,しょうが,にんじん,りんご,バナナ,トマト,えだまめ,ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり	727
13	金	 ごはん	牛乳	水ぎょうぎスープ 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,みそやテンメンジャン等で味付けします	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,はるさめ,さとう,ごま,油	こまつな,はくさい,ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しょうが	732
16	月	 ごはん	牛乳	マーボー大根 もやしのナムル 杏仁豆腐	【マーボー大根】 豆腐の半分を角切りの大根にしていますので,ちょっとあっさり味です	牛乳,とうふ,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,だいや,みそ,かに風味かまぼこ	ごはん,油,ごま,ごま油,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,しょうが,にら,ほしいたけ,にんにく,もやし,ほうれんそう,みかん	740
17	火	 ミニ黒糖パン	牛乳	カレーうどん 豆腐と野菜のごまサラダ みかん	【カレーうどん】子どもたちから食べたいとリクエストがありました。	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,とうふ	黒糖パン,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,みかん	691
18	水	 ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 揚げ鶏と根菜の甘酢あん ほうれん草のおひたし	【揚げ鶏と根菜の甘酢あん】 根菜はごぼうとれんこんと里芋です。素揚げして混ぜます	牛乳,とうふ,あぶらあげ,みそ,とりにく,かつおぶし,しらすぼし	ごはん,さといも,油,さとう	はくさい,えのきたけ,ねぎ,れんこん,ごぼう,ほうれんそう	709
19	木	 コッペパン(小さめ)	牛乳	冬野菜のクリームシチュー トマトミートオムレツ コールスローサラダ	【冬野菜のシチュー】 「かぶ」や「白菜」など冬野菜が入ったシチューです	牛乳,とりにく,チーズ,たまご	コッペパン,バター,マカロニ,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,かぶ,はくさい,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	678
20	金	 ごはん	牛乳	かぼちゃ入り豚汁 切干大根の炒め煮 いわしおかか煮	【冬至のかぼちゃ】 21日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,とりにく,まるてん,いわし	ごはん,油,さとう	かぼちゃ,だいこん,はくさい,ごぼう,ほしいたけ,ねぎ,きりぼしだいこん,さやいんげん,にんじん,こんにやく	695
23	月	 ごはん	牛乳	みぞれ鍋風 さばみそ煮 キャベツのおひたし	【みぞれ鍋風】 大根おろしが入っています。鍋のように具がたくさん入っています	牛乳,ぶたにく,とうふ,さば,かつおぶし	ごはん,はるさめ,さといも	しょうが,にんじん,しめじ,はくさい,ねぎ,だいこん,キャベツ,ほうれんそう	690
24	火	 オムライス	牛乳	ポトフ クリスマスケーキ	【オムライス】 チキンライスをうすやき卵でくるみ,ケチャップをかけて食べます	牛乳,とりにく,たまご,ウインナー	ごはん,油,じゃがいも,ケーキ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,えだまめ,コーン,キャベツ,かぼちゃ	768

*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。