

2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	ごはん(少なめ)	牛乳	すいとん いわし梅煮 ごま酢あえ りんかけ大豆	【りんかけ大豆】カリカリしたロースト大豆に黒砂糖をからめます	牛乳,とりにく,かまぼこ,いわし,かに風味かまぼこ,だいず,きなこ	ごはん,すいとん,ごま,ごま油,さとう,くろざとう	だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,もやし,ほうれんそう	712
4	火	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	715
5	水	ごはん	牛乳	根菜汁 魚の西京焼き 白和え	【魚の西京焼き】白みそにみりんや砂糖を入れたつけダレに魚を漬けて焼きます	牛乳,あぶらあげ,ぶたにく,ホキ,とうふ,みそ	ごはん,さといも,さとう,ごま	だいこん,にんじん,しろねぎ,ほうれんそう,キャベツ,こんにやく	641
6	木	ミニコッペパン	牛乳	シーフードクリームスパゲティ グリーンサラダ ミルクココア	【ミルクココア】牛乳に混ぜるとココア味になります。	牛乳,えび,いか,あさり,ベーコン	コッペパン,バター,こむぎこ,スパゲティ,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	721
7	金	ごはん	牛乳	豚じゃが キャベツのみそ汁 手作りふりかけ	【手作りふりかけ】かつお節とごま,のりて手作りのふりかけを作ります	牛乳,ぶたにく,まるてん,あぶらあげ,わかめ,みそ,かつおぶし,のり	ごはん,じゃがいも,油,さとう,くろざとう,さといも,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,いとこんにやく,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	664
10	月	少なめごはん	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ため麺がのびにくいです	牛乳,やきぶた,ベーコン	ごはん,ちゅうかめん,ごま油,さとう,油	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	742
12	水	ごはん	牛乳	里芋のみそ汁 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,あぶらあげ,みそ,牛ミンチ,ぶたミンチ,たまご,とうふ	ごはん,さといも,パンこ,さとう	だいこん,こまつな,ねぎ,たまねぎ,ブロッコリー	741
13	木	ミルクパン	牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじきサラダ オムレツ	【さつまいものクリームシチュー】さつまいもが入っているため、少し甘めなシチューです	牛乳,とりにく,チーズ,ひじき,ロースハム,たまご	ミルクパン,油,さつまいも,こめこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,キャベツ,こまつな	728
14	金	ごはん	牛乳	筑前煮 あじつみれ汁 ココアプリン	【ココアプリン】牛乳、生クリーム、ココアで作ります	牛乳,とりにく,まるてん,さかなのすりみ,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,えのきたけ,こまつな,ねぎ	755
17	月	ごはん	牛乳	相性汁 ぶりのおろし煮 ほうれん草のおひたし	【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,ベーコン,みそ,ぶり,かまぼこ,かつおぶし,しらすぼし	ごはん,じゃがいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにやく,ねぎ,だいこん,ほうれんそう	766
18	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	【チリコンカン】ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、豆、トマトを加え、香辛料等で煮込みます	牛乳,ぶたミンチ,だいず,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
19	水	ごはん	牛乳	汁ビーフン ホイコーロー	【汁ビーフン】豚骨味のスープに、平たくて太いビーフンを入れていきます	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,ビーフン,油,さとう,ごま	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	715
20	木	少なめごはん	牛乳	カレーうどん 大根サラダ	【大根サラダ】味付けは、しょうゆと酢、砂糖です。ごま油も入っています	牛乳,ぶたにく,かまぼこ,とりにく	ごはん,うどん,ごま油,さとう,ごま	しめじ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,だいこん,ほうれんそう	711
21	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 中津からあげ かぼすあえ	【中津からあげ】給食の人気メニューです。しっかりと下味をつけてカリッと揚げます	牛乳,あつあげ,わかめ,みそ,とりにく,しらすぼし	ごはん,じゃがいも,ごま油,油,さとう	ちんげんさい,ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,かぼす果汁	703
25	火	黒糖パン(小さめ)	牛乳	ビーフシチュー コールスローサラダ パインケーキ	【パインケーキ】ホットケーキミックスと、パインの缶詰を使った手作りケーキです	牛乳,ぎゅうにく,ロースハム,とうにゅう	黒砂糖パン,油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,きゅうり,キャベツ,パイン(刻み)	702
26	水	ごはん	牛乳	マーボー大根 もやしのナムル 手作りりんごゼリー	【マーボー大根】マーボー豆腐の豆腐の半分を角切りの大根におきかえて作ります	牛乳,とうふ,牛ミンチ,ぶたミンチ,だいず,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,りんご果汁	715
27	木	チョコチップパン	牛乳	ミネストローネ タラのチーズマヨ焼き 小松菜のソテー	【チョコチップパン】コッペパンの中にチョコチップを混ぜ込んでいます	牛乳,ベーコン,とりにく,だいず,すけとうだら,チーズ	コッペパン,じゃがいも,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト,こまつな,コーン	716
28	金	ごはん	牛乳	牛肉のソテー ステーキソース 洋風かきたまスープ ごまあえ	【ステーキソース】お肉にあう手作りステーキソースです。牛肉にかけて食べます	牛乳,ぎゅうにく,たまご,チーズ,かまぼこ	ごはん,さとう,じゃがいも,パンこ,ごま	たまねぎ,にんにく,にんじん,ちんげんさい,キャベツ,ほうれんそう	753

*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。