

# 3月こんだてひょう

令和7年

おいいたけん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			平均エネルギー 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	 麦ごはん	牛乳	カツカレー 花野菜の甘酢あえ いちごババロア	【いちごババロア】 いちごババロアの上に いちごソースをかけてホイップを絞ります	牛乳,ぎゅうにく,とう にゆう,ぶたにく	むぎごはん,油, じゃがいも,こめこ, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,トマト,えだまめ,ブロッコ リー,カリフラワー,いちご	858
5	水	 ゆかりごはん(少なめ)	牛乳	五目うどん かきあげ ゆで豚サラダ	五目うどんの上にかき 揚げをのせると,かきあ げうどんになります	牛乳,かまぼこ,あ ぶらあげ,ぶたにく	ごはん,うどん,油, さとう	ほししいたけ,ねぎ,はくさ い,しょうが,キャベツ,ほう れんそう,にんじん	717
6	木	 ミルクパン	牛乳	洋風かきたまスープ サーモンフライ タルタルソース かぼちゃとポテトのサラダ	今日の給食は,小学部 6年生が授業で考えた メニューです	牛乳,たまご,チー ズ,サーモン,たま ご,ロースハム	ミルクパン,じゃが いも,パンこ,油,ノ ンエッグマヨネー ズ,さとう	たまねぎ,にんじん,ちんげ んさい,きゅうり,レモン果 汁,かぼちゃ,えだまめ,コー ン	799
7	金	 ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 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,とうふ,ぶた にく,いか,かに風 味,かまぼこ,ひじ き,かつおぶし,しら ふ	ごはん,油,ごま油, さとう,ごま	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,しろねぎ,もやし, ほうれんそう	662
10	月	 ごはん	牛乳	キムチ汁 さばみそ煮 豆腐と野菜のごまサラダ	今日の給食は,小学部 6年生が授業で考えた メニューです	牛乳,ぶたにく,とう ふ,みそ,さば,とう ふ	ごはん,油,じゃが いも,ごま,さとう,ご ま油	はくさいキムチ,にら,にんじ ん,もやし,えのきたけ,ほう れんそう,キャベツ	730
12	水	 ごはん	牛乳	もずく汁 かぶせるぎょうざ ブロッコリーのごまあえ	【かぶせるぎょうざ】 皮で包まずに,皮を上 にのせて作るぎょうざで す	牛乳,もずく,とう ふ,かまぼこ,ぶた ミンチ,だいち	ごはん,さとう,ぎょ うざの皮,ごま	だいこん,にんじん,えのき たけ,ねぎ,にら,キャベツ, しょうが,かぼす果汁,ブ ロッコリー	636
13	木	 ミニミルクパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ わかめサラダ	今日の給食は,小学部 6年生が授業で考えた メニューです	牛乳,ベーコン,ス キムミルク,わか め,かに風味,かま ぼこ	ミルクパン,スパゲ ティ,こめこ,油,ご ま油,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト, しめじ,マッシュルーム,トマ ト,きゅうり,キャベツ,コー ン	680
14	金	 少なめごはん	牛乳	だんご汁 チキンチキンごぼう あさりのカリッとサラダ	今日の給食は,小学部 6年生が授業で考えた メニューです	牛乳,あぶらあげ, みそ,とりにく,あさ り	ごはん,うどん,さ いと,油,さとう,こ むぎこ,ごま油,ご ま	ほししいたけ,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	717
17	月	 ごはん	牛乳	豚汁 切干大根の炒め煮 いわしみぞれ煮	【豚汁】具だくさんの豚 汁です。色の濃い野菜 が少ないので小松菜を 入れています	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,さといも, 油,さとう	こまつな,だいこん,はくさ い,ごぼう,にんじん,ほし しいたけ,切干だいこん,さや いんげん,こんにゃく	708
18	火	 コッペパン	牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじきサラダ フルーツ白玉	【さつまいものクリーム シチュー】さつまいもが 入っていて,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	コッペパン,油,さ つまいも,こめこ,さ とう,白玉もち,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,もも,パイン	738
19	水	 くろめごはん	牛乳	寄せ鍋風汁 のり酢あえ	【くろめごはん】 大分県産のくろめを豚 肉,油揚げ等を一緒に ごはんにまぜます	牛乳,くろめ,ぶた にく,あぶらあげ,と りにく,とうふ,さか なすりみ,ツナ,のり	ごはん,さとう,ご ま,油,うどん	にんじん,はくさい,しめじ, しろねぎ,ほうれんそう,キャ ベツ	656
21	金	 ごはん	牛乳	かしわ汁 魚のから揚げねぎソース 花野菜サラダ	【かしわ汁】かつお節と 昆布の出しに,鶏肉と じゃがいも,ゴボウなど の野菜を入れています	牛乳,とりにく,とう ふ,,ホキ	ごはん,じゃがい も,油,ごま油,さ とう	ごぼう,ほししいたけ,にん じん,ねぎ,しろねぎ,しょう が,にんにく,ブロッコリー, カリフラワー	667
24	月	 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ 杏仁豆腐	【杏仁豆腐】 やわらかい杏仁豆腐の 上にももの缶詰をのせ ています	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,もも	737

\*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。