

4月こんだてひょう



令和7年度

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			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	
9	水	ご飯	牛乳	豚汁 茎わかめのいため煮 きびなごのかりかりフライ	【茎わかめの炒め煮】 茎わかめを炒め煮にします。コリコリとした歯ごたえをしています	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,とりにく,まるてん,きびなご	ごはん,油,さといも,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,しょうが,きわかめ,こんにゃく,いんげんまめ	669
11	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとポテトのサラダ お祝いデザート いちごジュレ	【麦ごはん】 麦ごはんの麦は、大分県産の押麦です	牛乳,ぎゅうにく,とうにゅう,ロースハム	むぎごはん,油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,えだまめ,かぼちゃ,コーン	765
14	月	ご飯(少なめ)	牛乳	とんこつラーメン ツナマヨあえ しゅうまい	【とんこつラーメン】 ラーメンには、焼き豚やもやし,きくらげ,ねぎが入っています	牛乳,やきぶた,ツナ,しゅうまい	ごはん,ラーメン,ノンエッグマヨネーズ,ごま油	もやし,きくらげ,ねぎ,にんにく,ブロッコリー,にんじん,きゃべつ,きゅうり	733
15	火	ミルクパン	牛乳	野菜と豆のスープ ハンバーグ トマトソース 手作りリングゼリー	【手作りリングゼリー】 学校で手作ります。リングジュースを使用したゼリーです	牛乳,とりにく,レンズまめ,ハンバーグ,	ミルクパン,じゃがいも,ゼリー	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,トマト	673
16	水	ご飯	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,青のりで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,みそ,かつおぶし	ごはん,油,さとう,じゃがいも,さといも,ごま	たまねぎ,にんじん,いんげんまめ,いとこんにゃく,きゃべつ,えのきたけ,わかめ,ほうれんそう,のり	654
17	木	ミルクパン	牛乳	ポトフ タラのチーズマヨ焼き 小松菜のソテー	【タラのチーズマヨ焼き】 タラの上にチーズとノンエッグマヨネーズをかけて焼きます	牛乳,とりにく,タラ,チーズ,ベーコン	ミルクパン,油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,	たまねぎ,きゃべつ,にんじん,ブロッコリー,パセリ,こまつな,コーン,	686
18	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作るカレーはおいしくできあがります	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,きゃべつ,ブロッコリー,コーン	702
21	月	ご飯	牛乳	豆乳みそ汁 いわしのおかか煮 ひじきの煮物	【ごはん】 給食のごはんは、主に大分県産の「ひのひかり」です	牛乳,とうふ,あぶらあげ,みそ,とうにゅう,いわし,ぶたにく,まるてん	ごはん,油,じゃがいも,さとう,ごま	きゃべつ,もやし,ほうれんそう,ひじき,にんじん,えだまめ	676
22	火	アップルパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ	【アップルパン】 コッペパンに小さく刻まれたドライアップルが練りこまれています	牛乳,ぶたにく,だいたい,ベーコン	アップルパン,油,じゃがいも,さとう,	ドライアップル,たまねぎ,にんじん,えだまめ,ほうれんそう,コーン,きゃべつ	652
23	水	ご飯	牛乳	トリニータ丼 じゃがいものみそ汁 花野菜のあまずあえ	【トリニータ丼】 鶏肉とニラでトリニータ丼です。大分市の栄養士さんが考案しました	牛乳,とりにく,あぶらあげ,みそ	ごはん,油,じゃがいも,さとう,でんぶん,こむぎこ	にんにく,しょうが,にら,チンゲンサイ,わかめ,ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	674
24	木	コッペパン	牛乳	春野菜のシチュー わかめサラダ みかんジャム	【春野菜のシチュー】 たまねぎ,じゃがいも,きゃべつを使い,旬を意識したシチューです	牛乳,とりにく,チーズ,かにかま	コッペパン,バター,じゃがいも,マカロニ,こむぎこ,ごま油,ジャム,さとう	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,わかめ,きゅうり,ブロッコリー,コーン	667
28	月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳ゼリー	【牛乳ゼリー】 学校で手作りをした牛乳を使った優しい味のゼリーです	牛乳,とうふ,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,ぶたレバーチップ,みそ,かにかま	ごはん,油,さとう,ごま,ごま油	たまねぎ,にんじん,だいこん,しょうが,にら,しいたけ,にんにく,もやし,ほうれんそう	705
30	水	たけのこご飯	牛乳	すまし汁 コロケ ソース ブロッコリーのツナ和え	【ブロッコリーのツナあえ】 ゆでたブロッコリーをツナとマヨネーズであえます	牛乳,とりにく,あぶらあげ,とうふ,ぎゅうにく,ツナ	ごはん,油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	たけのこ,にんじん,えだまめ,わかめ,えのきたけ,こまつな,ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	684

*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。