

5月こんだてひょう

令和7年度

おおいた けんりつ なか つ し えん が っ っ っ
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 値 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	木	 ミニコッペパン	牛乳	ミートスパゲティ グリーンサラダ	【ミニコッペパン】 めん類の日の主食は、量を少なくしています。	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず	コッペパン、スパゲティ、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、コーン、きゃべつ、きゅうり	658
2	金	 ごはん	牛乳	【こどものひきゅうしょく】 かつおフライ、わかたけみそしる しらあえ、こどものひゼリー	【若竹みそ汁】 たけのこには「まっすぐ健康やかに成長してほしい」という願いがあります	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、かつお	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ゼリー	たけのこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、ほうれんそう、きゃべつ、こんにゃく、にんじん	674
7	水	 ごはん	牛乳	とうふバーグのおろしソース たまねぎとほうれんそうのおひたし あじのつまれじる	【豆腐ハンバーグ おろしソース】大根おろしを入れたおろしソースをかけて食べます	ぎゅうにゅう、あじのつまれだんご、あぶらあげ、みそ、ハンバーグ、かつおぶし	ごはん、じゃがいも	にんじん、ごぼう、きゃべつ、ねぎ、だいこん、しょうが、たまねぎ、ほうれんそう	675
8	木	 ミルクパン	牛乳	クラムチャウダー だいこんサラダ てづくりパインゼリー	【パインゼリー】 学校で手作りします。透명한ゼリーにパインの缶詰を入れます	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、ハム、	ミルクパン、バター、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、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、パインアップル	706
9	金	 ごはん	牛乳	ちくぜんに ちくさやき キャベツのみそしる	【千草焼】 溶き卵に細かく刻んだ野菜や肉、チーズを加えて焼いた卵焼きです。	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、まるてん、たまご	ごはん、じゃがいも、さとう、さとう	きゃべつ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん、かんそうしいたけ、だいこん	637
12	月	 ごはん	牛乳	アジフライ ソース だいずのごもくに かぼちゃのみそしる	【大豆の五目煮】 五目煮の大豆は、大分県産です。	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりにく、あつあげ、だいず、あじ	ごはん、さとう、あぶら	きゃべつ、かぼちゃ、わかめ、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん	749
13	火	 ごはん	牛乳	ミートボールのあまずあん ちゅうかふうコーンスープ	【ミートボールの甘酢あん】 酢豚風の料理に、ミートボールを入れています	ぎゅうにゅう、たまご、にくだんご、みそ	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、ピーマン、かんそうしいたけ、たけのこ	753
14	水	 ごはん	牛乳	じゃがいものなんばんに きのこのみそしる えごまふりかけ	【じゃがいもの南蛮煮】 じゃがいもを煮揚げにして、鶏ミンチ等で作ったあんにかかれます	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりひきにく、チーズ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、えごま	にんじん、たまねぎ、えだまめ、しめじ、えのきたけ、だいこん、ねぎ	704
15	木	 くろざとうパン	牛乳	しるピーフン さかなのピザやき キャベツのサラダ	【汁ピーフン】 ピーフンは、細いものではなく、平たくて太いものを使っています	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら、チーズ	くろざとうパン、ピーフン、あぶら	しょうが、にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、きゃべつ	673
16	金	 おぎごはん	牛乳	キーマカレー コーンサラダ	【麦ごはん】大分県産の大麦を蒸した後ローラーで平たくした押麦を入れています	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、ハム	おぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく、りんご、えだまめ、レーズン、きゅうり、きゃべつ、コーン	712
19	月	 ごはん	牛乳	さかなのちやつみやき ほうれんそうのおひたし あいしょうじる	【魚の茶摘みやき】 魚(タラ)の上にマヨネーズとお茶をのせて焼きます	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく、ベーコン、みそ、かまぼこ、しらす、かつおぶし	ごはん、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、ほうれんそう	722
20	火	 コッペパン	牛乳	ボークシチュー ひじきサラダ いちごジャム	【ボークシチュー】 豚肉のシチューで、デミグラスソースを入れています	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	コッペパン、あぶら、じゃがいも、いちごジャム	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ひじき、きゃべつ、こまつな	668
21	水	 ごはん	牛乳	ホイコーロー すいぎょうざスープ	【ホイコーロー】豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、テンメンジャンなどで味付けします	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ごはん、はるさめ、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゃべつ、ピーマン、しょうが	709
22	木	 ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ほうれんそうのソテー こんさいじる	【魚の西京焼き】 酒、みそ、みりん、砂糖を魚に漬け込み焼き上げます。	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、ベーコン、あぶらあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、しろねぎ、ほうれんそう、コーン	641
23	金	 ぶたキムチチャーハン	牛乳	とうふしゅうまい とうにゅうみそしる	【豚キムチチャーハン】 釜で炒めてチャーハンを作ります。辛さは控えめに作ります	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、とうにゅう	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	はくさい、にんじん、きゃべつ、もやし、ほうれんそう	675
26	月	 ごはん	牛乳	みそカツ キャベツのおひたし しらたきめんのスープ	【みそカツ】 トンカツに八丁みそを入れて作ったみそだれをかけます	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、きくらげ、しらたき、ちんげんさい、にんにく、きゃべつ	663
27	火	 ミルクパン	牛乳	キャベツのスコップメンチカツ はなやさいのあまずあえ コンソメスープ	【スコップメンチカツ】 丸めない、揚げないメンチカツです。アルミカップに入れて焼きます	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、スキムミルク、たまご	ミルクパン、じゃがいも、パンこ、さとう、あぶら	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー	697
28	水	 ごはん	牛乳	はっぼうさい たかなのあぶらいため	【高菜の油いため】 高菜のつけものと、しらす干しを炒めています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、うずらのたまご、しらす	ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、たけのこ、たかな	611
29	木	 すくなめごはん	牛乳	カレーうどん とうふとやさいのごまサラダ ぎゅうにゅうゼリー	【カレーうどん】 かつお節でだしを取った和風の汁をカレー味にしています	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ	ごはん、うどん、ごま、さとう、ごまあぶら	しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、きゃべつ	730
30	金	 ごはん	牛乳	いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために ほうれんそうのみそしる	【ごはん】 給食のごはんは、主に大分県産の「ひのひかり」です	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、とりにく、まるてん、いわし	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、いんげん、にんじん、こんにゃく、かんそうしいたけ	678

*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。