6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	
2	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに はなやさいサラダ のりつくだに	【のり佃煮】 のりとひじきが混ざった佃煮です。不足しがちな鉄分が多いです	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いか、ツナ、のり	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう	かんそうしいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、こまつな、しょうが、にんにく、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー	646
3	火	ココアあげパン	牛乳	チリコンカン とうふとやさいのごまサラダ	【ココア揚げパン】 コッペパンを揚げて、ココアと砂糖をまぶします	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、とうふ	あげパン、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほうれんそう、きゃべつ	657
4	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ かみかみあえ ごぼうだんごのつみれじる	【かみかみあえ】 切干大根やさきいかなどかみごたえのある食べ物が入っています	ぎゅうにゅう、いわし、かにかま、さきいか、つみれ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	744
5	木	こめこパン	牛乳	タラのオニオンマヨやき ほうれんそうサラダ キャロットスープ	【タラのオニオンマヨ焼き】タラの上に玉ねぎ、マヨネーズをのせ、パン粉をかけて焼きます	ぎゅうにゅう、たら、ベーコン	こめこパン、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら、	たまねぎ、パセリ、ほうれんそう、にんじん、コーン、もやし、にんじん	720
6	金	むぎごはん	牛乳	ミートボールシチュー たまごいりあえもの うめゼリー	【梅ゼリー】 6月6日は梅の日です	ぎゅうにゅう、ミートボール、とうにゅう、たまご	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、はるさめ、さとう、ごま、ゼリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、キャベツ、だいこん	735
9	月	ごはん	牛乳	いわしのうめに とんじる てづくりふりかけ	【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	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、あおのり	ごはん、さといも、さとう、ごま	しめじ、だいこん、はくさい、ごぼう、にんじん、かんそうしいたけ、ねぎ	660
10	火	こくとうパン	牛乳	かぼちゃコロッケ ゆかりあえ キャベツとぶたにくのスープ	【ゆかりあえ】 カリフラワー、ブロッコリー、だいこんをゆかりと醤油で和えています	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こくとうパン、あぶら	かぼちゃ、カリフラワー、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ	726
11	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ　すじょうゆ もやしのナムル とうふチゲスープ	【ぎょうざ】 中学部1年生よりリクエストがあり、給食に登場です	ぎゅうにゅう、ぎょうざ、かにかま、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、ごま	もやし、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、はくさいキムチ	748
12	木	ミニミルクパン	牛乳	ソースやきそば わかめスープ	【ソース焼きそば】 人気のやきそばです。めんと具を別々に作って混ぜています	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、わかめ、とうふ	ミニミルクパン、やきそばめん、あぶら、ごま、ごまあぶら	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ	685
13	金	わかめごはん	牛乳	さばのからあげ おおばソース かぼすあえ おやさいつみれのすましじる	【さばのからあげ おおばソース】おおばの香りが良い和風のソースです	ぎゅうにゅう、わかめ、さば、おやさいつみれ、とうふ	ごはん、さとう、こめこ	おおば、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、かぼす、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	689
16	月	そぼろごはん	牛乳	しらあえ なめこのみそしる (とりそぼろ、たまごそぼろ)	【そぼろごはん】 鶏そぼろと卵そぼろの2色ごはんです	ぎゅうにゅう、こおりどうふ、とりひきにく、たまご、とうふ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、きゃべつ、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、なめこ	700
17	火	こくとうパン	牛乳	たちうおフライ てづくりタルタルソース ミネストローネ	【タルタルソース】たまごそぼろと玉ねぎをマヨネーズで和え、フライにかけて食べます	ぎゅうにゅう、たちうお、たまご、ベーコン、とりにく、だいず	こくとうパン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、きゅうり、かぼす	744
18	水	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ(トマトソース) ブロちくサラダ キャベツスープ	【ハンバーグ】卵や牛乳を使わず、豆乳やノンエッグマヨネーズをつなぎに使用します	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、とうにゅう、ちくわ、ベーコン	ごはん、パンこ、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま	たまねぎ、たけのこ、にら、かんそうしいたけ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、きゃべつ、コーン、パセリ	756
19	木	ミニミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン ゆでぶたサラダ	【ミニミルクパン】 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、ぶたにく、ウインナー	ミニミルクパン、さとう、スパゲティ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	755
20	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	【フルーツのヨーグルト和え】果物の缶詰とバナナ、三食ゼリーをヨーグルトで和えています	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ゼリー	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ、パインアップル、もも、バナナ、みかん	710
23	月	タコライス	牛乳	もずくスープ てづくりフルーツゼリー	【タコライス】ごはんの上にゆでたキャベツ、炒めたお肉やトマト、チーズをのせて完成です	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、チーズ、もずく、とうふ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、パインアップル、みかん、もも	681
24	火	こくとうパン	牛乳	トマトオムレツ ごまねーズサラダ にくだんごスープ	【肉団子スープ】 肉団子のほかに春雨も入っており、食べ応えのあるスープです	ぎゅうにゅう、たまご、にくだんご	こくとうパン、ノンエッグマヨネーズ、ごま、はるさめ、ごまあぶら	トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	726
25	水	ちゅうかふうおこわ	牛乳	コロコロサラダ ワンタンスープ	【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	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、ハム、チーズ	おこわ、さとう、あぶら、ワンタン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	かんそうしいたけ、にんじん、たけのこ、えだまめ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、コーン	662
26	木	コッペパン(せわり)	牛乳	ウインナー　ケチャップ しろはなまめのクリームシチュー もやしのごまずあえ	【背割りパン】パンにウインナーを挟んでケチャップをかけるとホットドックの完成です	ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、チーズ、かにかま、しろはなまめ	コッペパン、バター、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、もやし、にんじん、きゅうり	710
27	金	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ かぼちゃのみそしる しそあじひじき	【魚の南蛮漬け】 魚はホキ(白身魚)を使用します。淡泊で食べやすい魚です。	ぎゅうにゅう、ホキ、あぶらあげ、みそ、わかめ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ	719
30	月	ごはん	牛乳	チャプチェ オニオンスープ	【チャプチェ】 野菜、豚肉、春雨をコチュジャン、醤油、砂糖などを使って炒めます	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、きくらげ、かんそうしいたけ、パセリ	677