

7月こんだてひょう

令和7年度

おいしいけんりつなかつ 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 ギークcal
						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	火	 こくとうパン	牛乳	イワシハンバーグ(ピリからソース) あおじそサラダ じゃがべえスープ	【じゃがべえスープ】 じゃがいもとベーコンが入ったスープです。	ぎゅうにゅう、イワシ ハンバーグ、ハム、 ベーコン	こくとうパン、さとう、 じゃがいも	きゅうり、きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう	691
2	水	 すくなめごはん	牛乳	カレーうどん かぼちゃとポテトのサラダ	【かぼちゃとポテトのサ ラダ】かぼちゃやじゃがい もをノンエッグマヨネーズ で和えています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、ハム	こめ、うどん、じゃが いも、ノンエッグマ ヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、かぼちゃ、えだまめ、 コーン	652
3	木	 ビスキュイパン	牛乳	ポークシチュー ブロッコリーとツナのこんぶあえ	【ビスキュイパン】 コッペパンの上にクッ キー生地をのせて焼い た甘いパンです。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ツナ、たまご	コッペパン、パ ター、さとう、じゃが いも、あぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、ブ ロッコリー、コーン、こんぶ	725
4	金	保護者参観・懇談日のため、給食はありません。							
7	月	 オムライス	牛乳	あまのがわじる たなばたゼリー ケチャップ	【天の川汁】 細長いそうめんを、 オクラで星をイメージし ています。	ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、かまぼ こ、ぶたにく	こめ、あぶら、そうめ ん、ゼリー	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、えだまめ、コーン、え のきたけ、オクラ	669
8	火	 ミニpainパン	牛乳	なすいりミートスパゲティ ほうれんそうサラダ	【なす入りミートスパゲ ティ】夏野菜のなすを使 用し、旬を感じられるよう にしました。	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ぶたひきにく、だ いず、ベーコン	コッペパン、スパゲ ティ、オリーブオイ ル、あぶら、さとう	ドライパイ、にんじん、たま ねぎ、なす、マッシュルーム、 トマト、ほうれんそう、にんじ ん、コーン、もやし	711
9	水	 ごはん	牛乳	インドに ツナとわかめのサラダ	【インド煮】 カレー味の肉じゃがで す。名前からは想像が難 しいですね。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あつあげ、まる てん、わかめ、ツナ	こめ、あぶら、じゃが いも、さとう、ごまあ ぶら	にんじん、たまねぎ、いんげ んまめ、きゅうり、きゃべつ	681
10	木	 コッペパン	牛乳	タラのチーズマヨやき ミネストローネ れいとうみかん	【冷凍みかん】 夏の暑い時期にぴったりの デザートです。	ぎゅうにゅう、たら、 チーズ、ベーコン、 とりにく、だいず	コッペパン、ノン エッグマヨネーズ、 じゃがいも、マカロ ニ	たまねぎ、パセリ、きゃべつ、 にんじん、セロリ、トマト、み かん	697
11	金	 ごはん	牛乳	あげぎょうざ きゅうりのカリコリづけ こんざいじる	【きゅうりのカリコリ漬け】 砂糖やごま油、しょうゆ、 酢で味付けをしています。	ぎゅうにゅう、とり にく、あぶらあげ	こめ、ごまあぶ ら、さとう、ごま、さ といも	きゅうり、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ	694
14	月	 わふうビビンバどん	牛乳	ごまネーズサラダ わかめスープ	【ごまネーズサラダ】 野菜やハムをごまどマヨ ネーズで和えています。	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、ハム、とう ふ、わかめ	こめ、あぶら、さ とう、ごまあぶら、い りごま、ノンエッグマ ヨネーズ	ごぼう、にんじん、もやし、こまつ な、おおば、きもち、たくあん、 きゅうり、きゃべつ、ブロッコリー、 コーン、たまねぎ、ねぎ	658
15	火	 ごはん	牛乳	ぶたじゃが アジのつみれじる てづくりまっちゃプリン	【手作り抹茶プリン】 耶馬溪産の粉茶を使っ て、卵・乳不使用のプリン を作ります。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、まるてん、アジのつ みれだんご、油あげ、 みそ、とうにゅう	こめ、じゃがいも、あ ぶら、さとう、くろざ とう	たまねぎ、にんじん、いんげ んまめ、いとこんにやく、こま つな、ねぎ、えのきたけ	735
16	水	 ごはん	牛乳	なかつからあげ のりずあえ なすのみそしる	【のり酢あえ】 キャベツ、ほうれん草、に んじんに、焼きのりを和え ています。	ぎゅうにゅう、とり にく、あぶらあげ、み そ、のり	こめ、ごまあぶら、あ ぶら	しょうが、にんにく、りんご、 ほうれんそう、きゃべつ、にん じん、なす、えのきたけ、ねぎ	702
17	木	 ピザパン	牛乳	ぐだくさんスープ かばすゼリー	【ピザパン】 コッペパンに、炒めたピ ザパ案的具とチーズを 挟み、焼きあげます。	ぎゅうにゅう、とり にく、チーズ、にくだんご、と うふ	コッペパン、あぶ ら、オリーブオイル	たまねぎ、マッシュルーム、ほう れんそう、にんじん、きゃべつ、え のきたけ、かばす、パインアッ プル、もも	751
18	金	 むぎごはん	牛乳	ちさんちしょうなつやさいカレー なばっぴーあえ	【夏野菜カレー】中津市 産や大分県産の夏野菜 をたくさん入れたカレー です。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうにゅう	こめ、おしむぎ、あ ぶら、ごま、ごまあ ぶら	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ピー マン、なす、ズッキーニ、えだま め、きゃべつ、にんじん、ほうれん そう、かんそうしいたけ	727