

9月こんだてひょう

令和7年度

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	
1	月	 ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ	【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。	ぎゅうにゅう、とり にく、とうにゅう、	こめ、あぶら、じゃが いも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、と まと、えだまめ、みかん、パイン アップル、もも、バナナ	716
2	火	 ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに マカロニサラダ	【豆腐の中華煮】 豆腐、肉、野菜がたっぷり 入った人気のメニュー です。	ぎゅうにゅう、とう ふ、ぶたにく、ハム	こめ、あぶら、ごまあ ぶら、さとう、マカロ ニ、ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 きゃべつ、こまつな、しょうが、し ろねぎ、かんそうしいたけ、きゃ べつ、ブロッコリー	714
3	水	 ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのわふういため じゃがいものみそしる	【厚揚げと豚肉の和風炒 め】豚肉には夏バテ予防に 有効なビタミンB1が豊富に 含まれています。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、きぬあつあげ、み そ、あぶらあげ、わか め、	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも	しょうが、ピーマン、きゃべ つ、もやし、にんじん、かんそ うしいたけ、ねぎ	743
4	木	 ミニパインパン	牛乳	クリームスパゲティ ゆでぶたサラダ	【クリームスパゲティ】 豆乳や米粉、コンソメな どでソースを作ります。	ぎゅうにゅう、ベー コン、とうにゅう、こな チーズ、ぶたにく	パインパン、スパゲ ティ、こめこ、あぶ ら、さとう	ほうれんそう、しめじ、にんじ ん、にんにく、しょうが、きゃべ つ、もやし	732
5	金	 トリニータどん	牛乳	かぼちゃいりとんじる かぼすゼリー	【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。	ぎゅうにゅう、とり にく、きぬあつあげ、 ぶたにく、とうふ、み そ	こめ、あぶら、さと う、さといも	にんにく、にら、しょうが、かぼ ちゃ、だいこん、にんじん、かぼす	709
8	月	 ごはん	牛乳	カレーポテトコロッケ ごまあえ だんごじる	【ごまあえ】 給食のごまあえは、ねり ごまを入れてコクを出し ています。	ぎゅうにゅう、かまぼ こ、ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも、ご ま、さとう、やせうま つ	きゃべつ、ほうれんそう、かん そうしいたけ、だいこん、こまつ な、にんじん、ねぎ	707
9	火	 ごはん	牛乳	にくじゃが とうふのすましじる	【豆腐のすまし汁】 木綿豆腐にはたんぱく 質やカルシウムが多く含 まれています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、まるてん、とう ふ、わかめ、かまぼ こ	こめ、あぶら、じゃが いも、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげ んまめ、いとこんにやく、たま ねぎ、えのきたけ、ねぎ	675
10	水	 ごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル	【マーボー豆腐】 ひき肉に加え、大豆で作 られた「大豆ミート」を使 用しています。	ぎゅうにゅう、とうふ、と りひきにく、ぶたひきに く、だいずミート、みそ	こめ、あぶら、ごま、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょう が、にら、かんそうしいたけ、 にんにく、もやし、ほうれんそ う	644
11	木	 ミニコッペパン	牛乳	やきそば サンラータン	【サンラータン】酢の入 ったかきたま汁です。本来 は辛い料理ですが、辛く していません。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、とう ふ、たまご	コッペパン、やきそ ばめん、あぶら	もやし、きゃべつ、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、たけの こ、ねぎ	688
12	金	 すくなめごはん	牛乳	とんこつラーメン はるまき ほうれんそうサラダ	【ほうれん草サラダ】 ほうれん草には貧血予防に 良い鉄や、目の健康を守る 栄養素が含まれています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ハム	こめ、ちゃんぽんめ ん、あぶら、ごまあ ぶら、さとう	もやし、きゃべつ、きくらげ、ね ぎ、にんにく、ほうれんそう、にん じん、コーン、たまねぎ	666
16	火	 コッペパン	牛乳	いためビーフン にくだんごスープ いちごジャム	【炒めビーフン】 ビーフンとはお米で作ら れた麺のことを言いま す。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ、にくだん ご、とうふ	コッペパン、あぶら、 ビーフン、ジャム	にんじん、きゃべつ、たまね ぎ、もやし、かんそうしいた け、えのきたけ、こまつな	671
17	水	 ごはん	牛乳	おろしソースハンバーグ たまねぎとほうれんそうのおひたし けんちんじる	【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、ハン バーグ、かつおぶ し、とうふ	こめ、さとう、あぶ ら、さといも	だいこん、しょうが、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、こんに やく、こまつな、ごぼう	660
18	木	 ごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき ブロッコリーのゆかりあえ キムチじる	【キムチ汁】 キムチを入れたみそ汁で す。あまり辛くならないよ うにしています。	ぎゅうにゅう、たら、 ぶたにく、とうふ、み そ	こめ、あぶら、じゃが いも、ノンエッグマヨ ネーズ	ブロッコリー、キムチ、にら、 にんじん、もやし、えのきたけ	656
19	金	 ごはん	牛乳	ルーローハン ルオボータン(だいこんのスープ) あんにんどうふ	【世界の料理給食】 ルオボータンとは大根が 入ったあっさりとした台 湾のスープです。	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、だいず ミート、とうふ	こめ、ごまあぶら、さ とう	しょうが、たまねぎ、こまつ な、だいこん、ほうれんそう、 コーン	686
22	月	 ごはん	牛乳	いわしのおかかに きりぼしだいこんのいために みそしる	【切り干し大根の炒め 煮】切り干し大根は生の 大根より栄養価がぐんと 高いのが特徴です。	ぎゅうにゅう、いわ し、ぶたにく、まるて ん、とうふ、わかめ、 みそ	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん、 こんにやく、かんそうしいた け、いんげんまめ、たまねぎ、 ねぎ	707
24	水	 ごはん	牛乳	タイピーエン ちぐさやき	【タイピーエン】 タイピーエンは熊本の郷 土料理です。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ、いか、ち ぐさやき	こめ、あぶら、はるさ め	きくらげ、にんじん、たまね ぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	652
25	木	 こくとうパン	牛乳	クラムチャウダー ちくわとやさいのごまマヨあえ	【ちくわと野菜のごまマヨ 和え】給食で使用するマ ヨネーズはすべて卵不使 用のものを使っています。	ぎゅうにゅう、とり にく、あさり、ちくわ	こくとうパン、じゃが いも、ノンエッグマヨ ネーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、コーン、パセリ、きゃ べつ、もやし	703
26	金	 ごはん	牛乳	メンチカツ(てづくりソース) あいしょうじる りんかけだいず	【りんかけ大豆】 炒った大豆に黒砂糖を 絡めています。よく噛ん で食べましょう。	ぎゅうにゅう、メン チカツ、ぶたにく、あ ぶらあげ、みそ、だ いず	こめ、さとう、じゃが いも、くろざとう	たまねぎ、にんじん、こんに やく、ねぎ	666
29	月	 ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがに ごまみそしる ひじきふりかけ	【ひじきふりかけ】 ひじきを使った手作りの ふりかけです。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、みそ、とうふ、 あぶらあげ、かつお ぶし	こめ、あぶら、さと う、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、いとこんにやく、 しょうが、だいこん、えのきた け、ひじき	672
30	火	 ごはん	牛乳	ハヤシライス はなやさいのごまずあえ	【花野菜の甘酢あえ】 ブロッコリーとカリフラ ワーを酢、砂糖、食塩で あえます。	ぎゅうにゅう、ぶた にく	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、グ リンピース、マッシュルーム、に んにく、ブロッコリー、カリフラ ワー	669