

# 10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	
1	水	 ごはん	牛乳	さかなのしおやき ごまあえ のっぺいじる	【のっぺい汁】 昆布とかつお節でとった だし汁にかたくり粉でと ろみをつけます	ぎゅうにゅう、サバ、 とうふ	こめ、ごま、さとい も、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじ ん、かんそうしいたけ、こん にやく、だいこん	642
2	木	 ごはん	牛乳	にくじゃが きのこのみそしる	【きのこのみそ汁】 秋の味覚の一つである きのこを使ったみそ汁で す。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、まるてん、とう ふ、あぶらあげ、み そ	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも、さとい も	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、しらたき、しめじ、えのき たけ、ねぎ	655
3	金	 ごはん	牛乳	ガパオライス(く) チーズサラダ	【ガパオライス】 タイ料理のひとつで、ご 飯の上に、炒めた具をの せた料理です。	ぎゅうにゅう、だい ず、チーズ	こめ、ごまあぶら、さ とう、あぶら	にんにく、あおピーマン、あ かピーマン、にんじん、たま ねぎ、コーン、きゅうり、きゃべ つ	653
6	月	 ごはん	牛乳	アジフライ ソース つきみじる おつきみゼリー	【月見汁】今日は、十五 夜です。月見汁は、お月 様に見立てた里芋が 入っている汁です。	ぎゅうにゅう、あじ、 ぶたにく、あぶらあ げ	こめ、あぶら、さとい も、ゼリー	だいこん、にんじん、ねぎ	679
7	火	 こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうのソテー	【ポークビーンズ】アメリ カの家庭料理です。豚肉 と豆をトマト味で煮込ん でいます。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず、ミック スピーズ、ベーコ ン	こくとうパン、じゃが いも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリン ピース、ほうれんそう、コーン	725
8	水	 ごはん	牛乳	やきにくふういためもの しらたきめんのスープ	【焼き肉風炒め物】 焼き肉のたれを使って肉 や野菜を炒めています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、にくだんご、わ かめ	こめ、あぶら	にんにく、たまねぎ、もやし、 にんじん、にら、きゃべつ、だ いこん、きくらげ、しらたき	669
9	木	 ごはん	牛乳	おでん もやしのごますあえ	【おでん】 給食のおでんは味噌を 使って味付けをしていま す。	ぎゅうにゅう、とりに く、あつあげ、まるて ん、かにかま、ごま、みそ	こめ、さといも、さと う、ごまあぶら、あぶ ら	だいこん、にんじん、こんにゃ く、もやし、きゅうり、こんに ぶ	670
10	金	 ごはん	牛乳	レンコンいりカレー きりぼしだいこんのサラダ	【レンコン入りカレー】 レンコンを入れること によって、よく噛むことにな らせます。	ぎゅうにゅう、とりに く、とうにゅう、まめ、 ごま	こめ、あぶら、じゃが いも	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、トマト、れんこん、えだま め、きりぼしだいこん、きゅう り	730
14	火	 ミニミルクパン	牛乳	ミートスパゲティ ツナマヨあえ	【ツナマヨあえ】 ツナは、まぐろの油漬け です。ノンエッグのマヨ ネーズとあえます	ぎゅうにゅう、とりに く、だいず、つな ぎ	ミルクパン、スパゲ ティ、あぶら、ノン エッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、あお ピーマン、マッシュルーム、ト マト、きゃべつ、もやし	697
15	水	 ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに わかめサラダ	【わかめサラダ】 わかめや野菜をごま油。 醤油、酢などを使って中 華風に和えています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうふ、わかめ	こめ、あぶら、さと う、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きゃべつ、たけのこ、こ まつな、ねぎ、かんそうしいたけ、だ いこん、コーン	641
16	木	 ごはん	牛乳	トマトソースハンバーグ かぼすあえ さつまじる	【トマトソース】 トマトピューレ、ケチャ ップ、ウスターソース、ぶ どう酒を使っています。	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、とうふ、み そ	こめ、さとう、さつま いも	もやし、きゃべつ、にんじん、 かぼす、だいこん、こまつな	644
17	金	 ごはん	牛乳	おとうふしゅうまい うましおひじき うましおみそしる	【うま塩給食の日】 うま塩とは、旨味を持つ食 材を活用し塩分を控えた メニューのことです。	ぎゅうにゅう、とう ふ、あぶらあげ、とう にゅう、みそ	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも、ごま	ひじき、にんじん、えだまめ、 かんそうしいたけ、だいこん、 ねぎ	718
20	月	 ごはん	牛乳	いわしのしょうがに くきわかめのいために もずくじる	【茎わかめの炒め煮】 茎わかめはコリコリとし た食感が特徴で食物纖 維が豊富です。	ぎゅうにゅう、いわ し、とりにく、まるて ん、とうふ	こめ、あぶら、さと う	しょうが、くきわかめ、にんじん、 こんにゃく、いんげんまめ、もず く、だいこん、えのきたけ、ねぎ	644
21	火	 すくなめゆかりごはん	牛乳	ごもくうどん やさいのかきあげ	【五目うどん】 五目は、「いろいろな食 材を取り合わせる」とい う意味です。	ぎゅうにゅう、とりに く、あぶらあげ	こめ、あぶら、うどん	にんじん、ねぎ、こまつな、か んそうしいたけ、たまねぎ、ご ぼう、しゅんぎく	664
22	水	 ごはん	牛乳	あきやさいのうまに たまねぎのみそしる	【秋野菜のうま煮】秋に おいしいサツマイモを入 れたうま煮です。	ぎゅうにゅう、とりに く、まるてん、とうふ、あぶ らあげ、わかめ、みそ	こめ、あぶら、じゃが いも、さつまいも、さ とう	にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、たまねぎ	643
23	木	 ミルクパン	牛乳	にくだんごスープ だいこんサラダ キャラメルポテト	【キャラメルポテト】 さつまいもを揚げ、パ ター、砂糖を煮詰めてか らめます。	ぎゅうにゅう、にくだ んご、ハム	ミルクパン、ごまあぶ ら、さとう、ごま、さつ まいも、バター、さとう	こまつな、にんじん、もやし、 ねぎ、だいこん、ほうれんそう	712
24	金	 ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	【マーボー豆腐】マーボ ー豆腐で使う食材は、全て調 理員さんの手でみじん切 りにしています。	ぎゅうにゅう、とりに く、だいず、とう ふ、みそ	こめ、あぶら、はるさ め、ごまあぶら、さ とう	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、にら、かんそう しいたけ、もやし、きゅうり	680
27	月	 ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ だいずのごもくに とうふのすましじる	【大豆の五目煮】大豆は たんぱく質だけでなく、ビタ ミンやミネラルなどをパ ランスよく含んでいます。	ぎゅうにゅう、とりに く、あつあげ、だいず、とう ふ、わかめ、かまぼ こ	こめ、あぶら、さと う	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、えのき たけ	658
28	火	 コッペパン	牛乳	さつまいものクリームシチュー ひじきサラダ	【ひじきサラダ】 ひじきをゆでて調味料に 漬けたものをサラダ に混ぜています。	ぎゅうにゅう、とりに く、こなチーズ、ハム	コッペパン、あぶら、 さつまいも、さとう、 バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、 コーン、ひじき、きゃべつ、こ まつな	687
29	水	 とりめし	牛乳	マカロニサラダ あじのつみれじる	【とりめし】 吉野のとりめし風に、具 はごぼうと、とりだけで 作っています。	ぎゅうにゅう、とりに く、ハム、あじのつ みれだんご、みそ	こめ、あぶら、さと う、マカロニ、ノンエッグ マヨネーズ、じゃがい も	ごぼう、きゃべつ、にんじん、 カリフラワー、だいこん、えの きたけ、こまつな	666
31	金	 ごはん	牛乳	ドライカレー コーンサラダ かぼちゃプリン	【ドライカレー】 汁気が少ないカレーで す。普通のカレーに負 けない人気メニューです。	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、だいず、ス キムミルク	こめ、あぶら、さ とう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、きりぼしだい こん、りんご、えだまめ、もやし、 きゃべつ、コーン、かぼちゃ	685