

11月こんだてひょう

令和7年度

おいいたけんりつなかつ しめんがっこう
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	
5	水	 ごはん	牛乳	さかなのごままよき きゃべつのゆかりあえ きむじる	【ごまの日】11月5日はごまの日です。ごま、マヨネーズ、白豆ペーストを混ぜ、魚に乗せて焼きます。	ぎゅうにゅう、たら、しろはなまめ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、のんえつぐまよねーず、ごま、あぶら、じゃがいも	きゃべつ、だいこん、はくさい、きむち、にんじん、もやし、えのきたけ、にら	655
6	木	 こっぺぱん	牛乳	きのこソーすのはんばーぐ やさいすーぷ いちごじゃむ	【きのこソースのハンバーグ】酒、砂糖、しょうゆなどを使った和風味のソースです。	ぎゅうにゅう、はんばーぐ、とりにく	こっぺぱん、あぶら、さとう、じゃがいも、じゃむ	しめじ、えのきたけ、まっしゅるーむ、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし	674
7	金	 きんぴらごはん	牛乳	かみかみあえ かるしうむいっぱいみそしる	【いい歯の日】11月8日は、いい歯の日です。よく噛んで食べる食材を使っています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かにかま、とうふ、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ、きゃべつ、もやし、きりぼしだいこん、こまつな、ねぎ	654
10	月	 ごはん	牛乳	いわしのおかかに ごもくきんぴら はくさいのみそしる	【五目きんぴら】ごぼうやにんじん、九天などの食材を金平風に使っています。	ぎゅうにゅう、いわし、だいたみーと、まるてん、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、しらたき、はくさい、えのきたけ、ねぎ	678
11	火	 ごはん	牛乳	なかつからあげ もやしのごまずあえ すましじる	【中津から揚げ】子どもたちに大人気のからあげです。下味としてすりおろしリンゴを使っています。	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、かまぼこ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゃべつ、はくさい、えのきたけ	654
12	水	 すくなめごはん	牛乳	かれーうどん とうふとやさいのごまさらだ	【カレーうどん】子どもたちから食べたいとリクエストがありました。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、うどん、ごま、ごまあぶら、さとう	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、きゃべつ、にんじん	662
13	木	 きなこあげぱん	牛乳	つなさらだ ぼとふ	【きなこ揚げパン】1学期はココア揚げパンでしたが、2学期はきなこ揚げパンを作ります。	ぎゅうにゅう、きなこ、つな、ベーコン、とりにく	こっぺぱん、さとう、あぶら、まかろに、のんえつぐまよねーず、じゃがいも	にんじん、きゃべつ、ぶろっこリー、たまねぎ、こまつな、ぱせり	709
14	金	 ごはん	牛乳	はっぽうさい はるまき	【ハ宝菜】野菜や肉、卵など、様々な食材を使っているため栄養バランスに優れています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、うずらのたまご	こめ、あぶら	しょうが、にんにく、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ	727
17	月	 ごはん	牛乳	まーぼーどうふ さんしょくなむる	【マーボー豆腐】四川料理で本来は辛い料理ですが、給食は辛くありません。	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、だいたみーと、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、ごま、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	674
18	火	 むぎごはん	牛乳	じびえかれー はるさめさらだ	【ジビエカレー】中津市産のいのしし肉を使ったカレーです。いのしし肉は歯ごたえがあります。	ぎゅうにゅう、いのししにく	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、もやし、こまつな	711
19	水	 ごはん	牛乳	かますふらい かぼすあえ だんごじる	【学校給食まるごと一日大分県】今日の食材は全て大分県産のものを使用しています。	ぎゅうにゅう、かます、しらす、あぶらあげ、みそ	こめ、やせうま、あぶら、さとう、さといも	こまつな、もやし、かぼす、かんそうしいたけ、はくさい、かぼちゃ、ねぎ	672
20	木	 こくとうぱん	牛乳	たらのもみじやき あおのりぼととびーんず わかめすーぷ	【青のりポトピーンズ】煮揚げたポトと、でんぶをまぶして揚げた大豆に塩と青のりをかけています。	ぎゅうにゅう、たら、だいたみーと、ベーコン、わかめ	こくとうぱん、のんえつぐまよねーず、じゃがいも、あぶら	にんじん、あおのり、たまねぎ	689
21	金	 ごはん	牛乳	ちくぜんに さつまいものみそしる	【和食の日】11月24日は和食の日です。	ぎゅうにゅう、とりにく、まるてん、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さといも、さとう、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、かんそうしいたけ、いんげん、えのきたけ、ねぎ	656
25	火	 みるくぱん	牛乳	おこのみやきふうつくね こーんさらだ しらたきめんのすーぷ	【お好み焼き風つくね】キャベツなどが練りこまれたつくねの上に、お好みソースやかつおぶしをかけ、お好み焼き風にしました。	ぎゅうにゅう、つくね、かつおぶし、にくだんご、わかめ	みるくぱん、さとう、ごまあぶら、あぶら	あおのり、かりふらわー、もやし、きゃべつ、こーん、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しらたき	659
26	水	 そぼろごはん	牛乳	とりそぼろ、たまごそぼろ よせなべふうしる てづくりりんごゼリー	【そぼろごはん】ご飯の上に鶏そぼろと卵そぼろをかけて食べます。	ぎゅうにゅう、こうやどろ、だいたみーと、とりひきにく、たまご、にくだんご、とうふ	こめ、さとう、あぶら、りんごじゅーす、はるさめ	しょうが、はくさい、にんじん、しろねぎ、かんそうしいたけ	712
27	木	 みにこっぺぱん	牛乳	なぼりたん ごまねーずさらだ	【ミニコッペパン】麺の日は、主食が麺とパンになるので、パンの大きさを小さくしています。	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	みにこっぺぱん、すばげてい、のんえつぐまよねーず、ごま、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、まっしゅるーむ、もやし、きゃべつ、ぶろっこリー、こーん	682
28	金	 ごはん	牛乳	はやしらいす ふるーつのよーぐるとあえ	【ハヤシライス】給食のハヤシライスは、3つのルウやデミグラスソースを使用しています。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、よーぐると	こめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、まっしゅるーむ、ぐりんぴーす、ばいんあつぷる、もも、みかん	692