

12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	
1	月	 ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのみそいため ごぼうだんごのつみれじる	【厚揚げと豚肉のみそ炒め】 豚肉には疲労予防に有効な 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、あつあげ、みそ、ご ぼうだんご、あぶらあ げ、わかめ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にら、きゃべつ、も やし、にんじん、しいたけ、は くさい、たまねぎ、かぼちゃ	724
2	火	 みにみるくぱん	牛乳	みーとすぱげてい つなまよあえ	【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、とりひ きに、くだいずみー と、つな	みるくぱん、あぶら、 のんえつくまよねー ず	にんじん、たまねぎ、ほうれ んそう、まっしゅーむ、とま と、きゃべつ、にんじん、もや し	731
3	水	 ごはん	牛乳	やきにくふういためもの しらたきめんのすーぷ	【焼き肉風炒め物】 豚肉や野菜をいため、焼 き肉のたれで調味をして います。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あつあげ、にく だんご、わかめ	こめ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、も やし、きゃべつ、にら、だいこん、 きくらげ、しらたき	708
4	木	 こっぺぱん	牛乳	とまとそーすのはんぱーぐ いたりあんさらだ かれーすーぷ	【トマトソース】 赤ワイン、ケチャップ、ウス ターソース、三温糖、あらご しトマトを混ぜ合わせていま す。	ぎゅうにゅう、はんぱ ーぐ、ペーこん	こっぺぱん、さとう、 あぶら、じゃがいも	とまと、あかぴーまん、きゃべ つ、こーん、たまねぎ、にんじ ん、ぶろっこりー	696
5	金	 ごはん	牛乳	こうやどうふのうまに すましじる	【ごはん】 給食のごはんは、主に大分 県産の「ひのひかり」で す。	ぎゅうにゅう、とりひ きに、くだいずみーと、こ うやどうふ、とうふ、わ かめ	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぐりん びーす、はくさい、えのきた け、ねぎ	652
8	月	 ごはん	牛乳	みーとぼーるしちゅー はなやさいのあまずあえ	【ミートボールシチュー】 ミートボールが入ったシ チューで、デミグラスソ ースを入れています。	ぎゅうにゅう、にくだ んご	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、にん にく、ぐりんびーす、まっしゅー む、ぶろっこりー、かりふらわー	657
9	火	 みるくぱん	牛乳	にくじゃがごろっけ そーす わふうわんたんすーぷ	【和風ワンタンスープ】 かつお節と昆布でだしをと り、うすくちしょうゆで調味し たスープにワンタンを入れて います。	ぎゅうにゅう、ぶたに く、くだいずみーと、こ うやどうふ、とうふ、わ かめ	みるくぱん、じゃがい も、わんたん、あぶら、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、はくさ い、えのきたけ、ねぎ	683
10	水	 ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき かばすあえ じゃがいものみそじる	【魚の西京焼き】 酒、みそ、みりん、砂糖を 魚に漬け込み焼き上げま す。	ぎゅうにゅう、たら、 みそ、とうふ、あぶら あげ	こめ、じゃがいも、さ とう	こまつな、きゃべつ、にんじ ん、もやし、かばす、ほうれん そう、はくさい、ねぎ、かば お	644
11	木	 たかなごはん	牛乳	たいぴーえん ちくさやき	【千草焼】 溶き卵に細かく刻んだ野 菜や肉、チーズを加えて 焼いた卵焼きです。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、い か、たまご、ちーず、 しらす	こめ、ごまあぶら、 あぶら、はるさめ	たかな、にんじん、たまねぎ、きゃ べつ、もやし、きくらげ、ねぎ	688
15	月	 すくなめゆかりごはん	牛乳	ちゃんぽん ぎょうざ (たれ)	【ちゃんぽん】キャベツ、玉 ねぎ、人参、かまぼこ、いか、 きくらげ等、たくさん具が 入っています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、まる てん、ぎょうざ	こめ、ちゃんぽんめん、 あぶら	きゃべつ、にんじん、たまね ぎ、もやし、ねぎ	679
16	火	 ごはん	牛乳	まーぼーだいこん もやしのなむる	【マーボー大根】 豆腐の半分を角切りの 大根にしているので、 ちょっとあつさり味です。	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたひきに、くだいず みーと、みそ、かにかま	こめ、あぶら、ごま、 ごまあぶら、さとう	だいこん、しょうが、にんに く、たまねぎ、にんじん、しろ ねぎ、しいたけ、にら、もやし	655
17	水	 ちゅうかふうおこわ	牛乳	いわしのうめに ちゃんこなべふうしる	【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、いわし、ぶたに く、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さと う、あぶら	しいたけ、にんじん、たけのこ、え だまめ、たまねぎ、にんじん、はく さい、だいこん、ほうれんそう、し ろねぎ	652
18	木	 こっぺぱん	牛乳	ふゆやさいのくりーむしちゅー とうふとやさいのごまさらだ ぶるーべりーじゃむ	【冬野菜のクリームシ チュー】かぶ、はくさい、 ほうれんそうなど、冬野 菜を使っています。	ぎゅうにゅう、とり にく、ちーず、とうふ	こっぺぱん、あぶら、ま かろんに、ばたーごま、 さとう、ねりごま、ごま あぶら、じゃむ	たまねぎ、にんじん、かぶ、はくさ い、ほうれんそう、ぶろっこりー、 きゃべつ	687
19	金	 びびんばどん	牛乳	とうにゅうたんたんすーぷ てづくりぱいんぜりー	【ビビンバ丼】白ご飯の 上に、甘辛く炒めたひき 肉や野菜をのせ、どんぶ りにして食べます。	ぎゅうにゅう、とりひ きに、くだいずみーと、み そ、とうふ、とうにゅう	こめ、あぶら、さと う、ごまあぶら、わん たん、ごま、ごまあ ぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほ うれんそう、もやし、きむち、にら、 ぱいんあつぷる	704
22	月	 ごはん	牛乳	ぶたじゃが かぼちゃのみそじる	【冬至のかぼちゃ】 22日は冬至です。冬至 にはかぼちゃを食べる風 習があります。	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、じゃがいも、あ ぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげ んまめ、しらたき、かぼちゃ、 はくさい、えのきたけ	650
23	火	 こっぺぱん	牛乳	いためびーふん ちゅうかふうこーんすーぷ	【中華風コーンスープ】 かたくり粉でとろみをつ けたコーンスープに、たま ごを入れています。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、かまぼこ、たま ご	こっぺぱん、あぶら、ご まあぶら、びーふん	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、も やし、しいたけ、こーん	659
24	水	 おむはやしらす	牛乳	からふるさらだ いちごのくりすますけーき	【オムハヤシライス】 白ご飯の上に卵シートをの せ、上からハヤシルウを かけて食べます。	ぎゅうにゅう、ぶた にく、たまご	こめ、あぶら、さと う、じゃがいも、けー き	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐり んびーす、まっしゅーむ、きゃべ つ、ぶろっこりー、ぴーまん、な す、ずっきーに	729