

# 1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	主に熱や力のものとなる	主に体の調子を整える	
8	木		牛乳	はやしらいす かばちゃとばてとのさらだ	あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうにゅう	こめ、あぶら、じやがいも、のんえぐまよねーず	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんびーす、まっしゅるーむ、とまと、かばちゃ、えだまめ、こーん、にんにく	678
9	金		牛乳	ぶりのおおばそーすがけ こうはくなます すまじる	【正月料理】正月料理をとりいた給食です。	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶり	こめ、あぶら、さとう、さといも	はくさい、ごぼう、こまつな、おおば、しょうが、だいこん、にんじん	705
13	火		牛乳	わかめすーぱ てづくりかばちゃけーき	【キムタクご飯】キムチとたくあんを豚肉と一緒に炒め、ご飯に混ぜ込んだ料理です。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーこん、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、ばたー	はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、かばちゃ	650
14	水		牛乳	みそらーめん はるまき	【味噌ラーメン】チキンガラスープをだしに使い、食べやすい味噌スープを作ります。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、ちゃんぽんめん、あぶら、さとう	きやべつ、にんじん、ねぎ、もやし、こーん、しょうが、にんにく	699
15	木		牛乳	あつあげのけちゃっぷに まかろにさらだ まーしゃるびーんず	【マーシャルビーンズ】パンに付けて食べるチョコレートです。	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく	こっぺぱん、じやがいも、あぶら、さとう、まかろに、のんえぐまよねーず	たまねぎ、こーん、ぱせり、きやべつ、きゅうり、にんじん	726
16	金		牛乳	すたみななっとう めんちかつ、そーす はくさいのみそしる	【スタミナ納豆】ひきわり納豆をひき肉と一緒に炒め、みそで味付けをしています。	ぎゅうにゅう、なっとう、とりひきにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、わかめ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、にんにく	652
19	月		牛乳	おでん ちぐさやき	【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、とりにく、あつあげ、まるてん、ごぼうだんご、みそ、たまご、こなちーず	こめ、さとう、さといも	だいこん、こんにゃく、こんぶ、にんじん	669
20	火		牛乳	ういんなー、けちゃっぷ ぱいるきやべつ くらむちゅうだー	【青割りコッペパン】コッペパンにウインナーとキャベツを挟んでホットドックにして食べましょう。	ぎゅうにゅう、ういんなー、とりにく、あさり	こっぺぱん、あぶら、ばたー、じやがいも	きやべつ、たまねぎ、にんじん、まっしゅるーむ、こーん	659
21	水		牛乳	よくばりまーぼーどうふ ちゅうかさらだ	【よくばりマーボー豆腐】豆腐、じやがいも、なすなど、10品の食材を入れています。	ぎゅうにゅう、とうふ、だいすみーと、とりひきにく、みそ	こめ、じやがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが、にら、しいたけ、もやし、きやべつ、にんにく	681
22	木		牛乳	てつぶんたっぷりかれー つなとわかめのさらだ	【鉄分たっぷりカレー】豚レバーチップをルウに混ぜん混んでいるため、鉄分が多くとれるカレーです。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたればーちっぷ、だいすみーと、とうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、じやがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、とまと、ほうれんそう、もやし、きやべつ、にんにく	711
23	金		牛乳	とうふのちゅうかに ぼうぎょうざ	【棒餃子】棒状の形をした餃子を油で揚げています。	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、いか	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きやべつ、こまつな、しょうが、にんにく、しろねぎ	679
26	月		牛乳	にぐい しらあえ しそあじひじき	【煮ぐい】中津の郷土料理です。温めなおして2度食べることからこの名前がつきました。	ぎゅうにゅう、とりにく、まるてん、あつあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さといも、さとう、ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ、だいこん、ほうれんそう、きやべつ、ひじき	658
27	火		牛乳	おーろらくじら かれーすーぱ やせうま	【オーロラくじら】揚げた鯨に、ケチャップ、ソースで味付けをします。	ぎゅうにゅう、くじら、ベーこん、きなこ	こっぺぱん、あぶら、さとう、じやがいも、やせうま	しょうが、たまねぎ、にんじん、びーまん、きやべつ、ぶろっこりー	708
28	水		牛乳	ころっけ けんちんじる	【けんちん汁】大分県産のしいたけをねりこんだ「しいたけ麩」が入っています。	ぎゅうにゅう、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ふ	ごぼう、かぼちゃ、こんにゃく、だいこん、にんじん、はくさい	665
29	木		牛乳	みーとすぱげてい ぶろちくさらだ	【プロチクサラダ】プロッコリーとちくわとおかかで和えたサラダです。	ぎゅうにゅう、ちくわ、かつおぶし、だいすみーと、とりひきにく	こくとうぱん、すぱげてい、あぶら、さとう	ぶろっこりー、きやべつ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、まっしゅるーむ、とまと	745
30	金		牛乳	いわしのみぞれに ごまあえ てづくりだんごじる	【手作りだんご汁】小麦粉をこねて、手延べのだんご汁を作ります。	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、いわし	こめ、こむぎこ、さといも、ごま、さとう	しいたけ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、きやべつ、ほうれんそう	710